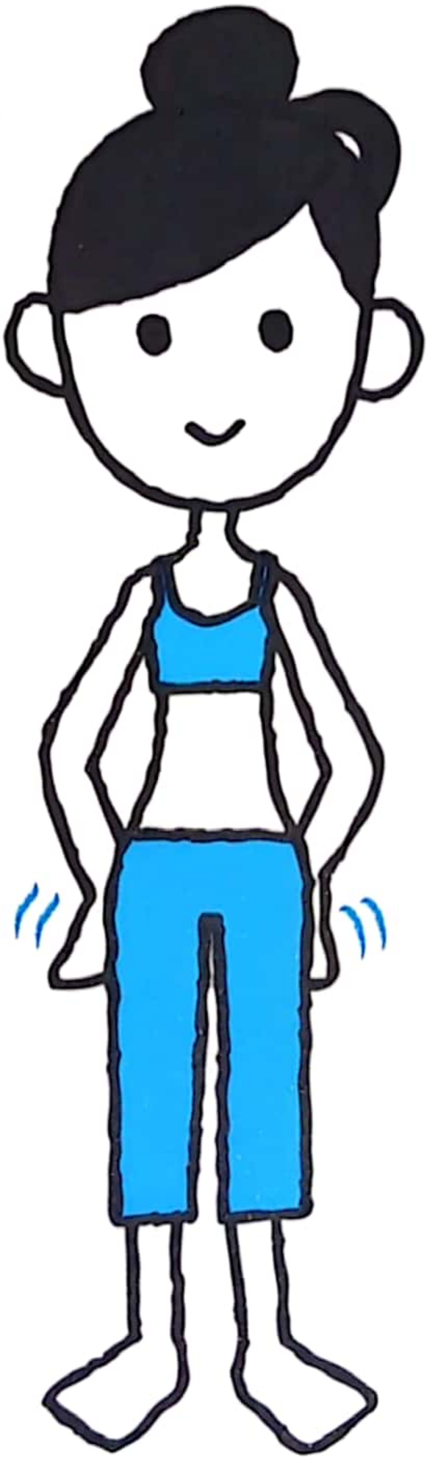
MOZO-MOZO

モゾモゾ体操で あなたのカラダが みるみる 生きかえる！



一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会（JPSA）代表
片平悦子

図解版『「3つの体液」を流せば健康になる！』

自由国民社

EXERCISE

CamScannerでスキャン

はじめに

モゾモゾ体操って、なに？

この本は、身体中の水の流れを良くすることで、より若く、より元気に過ごす秘訣がわかる本です。

2013年に出版し、幸い多くの方にお読みいただき版を重ねた『「3つの体液」を流せば健康になる！』の内容を、もっとわかりやすく、実践的に説明した図解版です。

身体の中にある水を「体液」といいます。

代表的な体液として思い浮かぶのは「血液」や「リンパ液」でしょう。

実はこの他にとても重要な「脳脊髄液」という体液が存在します。

この3つの体液の循環を良くすると、身体は自然治癒力が増し、疲れ知らずの健康な身体を手に入れることができるのです。

なぜなら、体液は身体の60～70%を占めているからです。

人間にとって「一番」大事なものは、何でしょう？

CamScannerでスキャン

骨でしょうか？　内臓でしょうか？　筋肉でしょうか？

いいえ。

骨が骨として、内臓が内臓として、筋肉が筋肉としてそれぞれはたらくためには、**それらが必要としているものを届け、いらないものを持ち去る役目を引き受けてくれる存在**が、絶対に必要です。

それが「体液」と言われる水なのです。

①「体液」とは何か？
②なぜ、「体液」がそんなに大事なのか？
③どうすれば、「体液」をいい状態で生産させたり循環させて、健康体で過ごせるのか？

この本では、これらについて解説します。

そして③のカギとなるのが、この本のタイトルにある**「モゾモゾ体操」**なのです。

私たちは、「知っていること」はできますが、「知らないこと」はできません。

3つの「体液」の重要性を知り、それを流す方法を知って、

あなたが今よりもっと若く、健康になることを心から願っています。

CamScannerでスキャン

目次

はじめに　モゾモゾ体操って、なに？　2

第1章　「体液」を知れば健康になる！　7

あなたの身体は7割が「水」！　8
「健康」って、どういうこと？　10
栄養も解毒も、すべて「循環」から！　12
体液その1「血液」　14
体液その2「リンパ液」　16
体液その3「脳脊髄液」　22
「血液」知ってるつもりの落とし穴　24
ふくらはぎの運動で体液が流れる！　26
循環改善！ゆがみも直す！モゾモゾ体操　28

第2章　カラダは「液体」でつながっている！　29

体は「水風船」のようなもの　30
カラダを循環しているものは何？　32
肩を「もむ」のは親不孝？　34

CamScannerでスキャン

姿勢が悪いと「よどみ」が腰痛をつくる！ 38
骨盤のゆがみは循環を阻害する 42
循環を整えると骨盤を矯正しやすくなる 46
深呼吸できないのは肋骨と循環が原因！ 47
肩が動かない原因は肩甲上腕関節と循環 48
足首が固いのは体がうっ血しているから 56
ふくらはぎが固いと、血液が心臓に戻れない！ 58
体液循環の改善は、ねこ背もO脚も治す 60
体は、健康になりたくて仕方がない！ 61
骨と粘膜を丈夫にするのも体液の循環！ 64

第3章 カラダの「よどみ」がみるみる流れるエクササイズ！ 65

なぜ、痛みやこりがとれないのか？ 66
治すのではなく「勝手に治る」とイメージする 67
リンパのポイントは3つ！ 68
股関節を解放するストレッチ・脇の下と鎖骨の同時ストレッチ 72
リンパマッサージの仕上げ！ 78
脳脊髄液の循環と生産が大切な理由 82
脳脊髄液の増産と循環のしくみ 84

CamScannerでスキャン

仙骨を使えば簡単にできる！脳脊髄液のケア「モゾモゾ体操」 88
脳脊髄液を流せばリンパ液・血液は正常に流れる！ 96
静脈のポンプ＝ふくらはぎのケア 98
ふくらはぎをケアするいろいろな方法 102
骨格を整えてリンパの流れる環境を取り戻す 104
体液循環を良くする「深呼吸」の方法！ 106

第4章　こうすればあなたのカラダは一生「流れる」！ 111

体液循環が良くなれば、自然と健康になる 112
あなたの体が「一生モノ」になる3ステップ 114
体は食べたものでできている 116
よく吸収するための噛み方とは？ 117
マッサージより効く「つまみ上げ」 118
身体は「働く」ようにできている 120
骨格をゆがませないで使う生活術 122
筋肉をサポーターにする方法 124
間違いだらけの「健康」のイメージ 125
強いマッサージはより硬い体をつくってしまう 126
痛みが消えた＝治ったという危険なカン違い 127

CamScannerでスキャン

第1章

「体液」を知れば健康になる！

CamScannerでスキャン

1 あなたの身体は7割が「水」！

カラダの約7割は、水。

水風船の中に骨、筋肉、内臓、脳などがぷかぷか浮いている。そんなイメージに近いといえます。

●カラダの中の液体＝「体液」

ところで、カラダの「水」には、いろいろな種類があります。私たちが知っているカラダの水といえば血液、リンパ液、唾液、涙、鼻水…などでしょうか。それらの水分をぜんぶひっくるめて「体液」といいます。体液は「カラダの中の液体」という意味です。

でもね、実は一つだけみんながあまり知らないけど、超大事な水があるんです。

それが脳脊髄液（のうせきずいえき）。脳と脊髄を守っている水。だからものすごく大事。後で詳しく説明します。

●カラダのイメージ

カラダって、なんとなく「家」みたいなものだと思っていませんか？　骨（土台や柱）があって、それを筋肉やスジ（壁やはすかい）が支えて動かして、その中に大事な内臓（金庫）がある。

そう、カラダってがっちりしているイメージがあります。骨って固いですものね。

でも実際は、かなり違います。

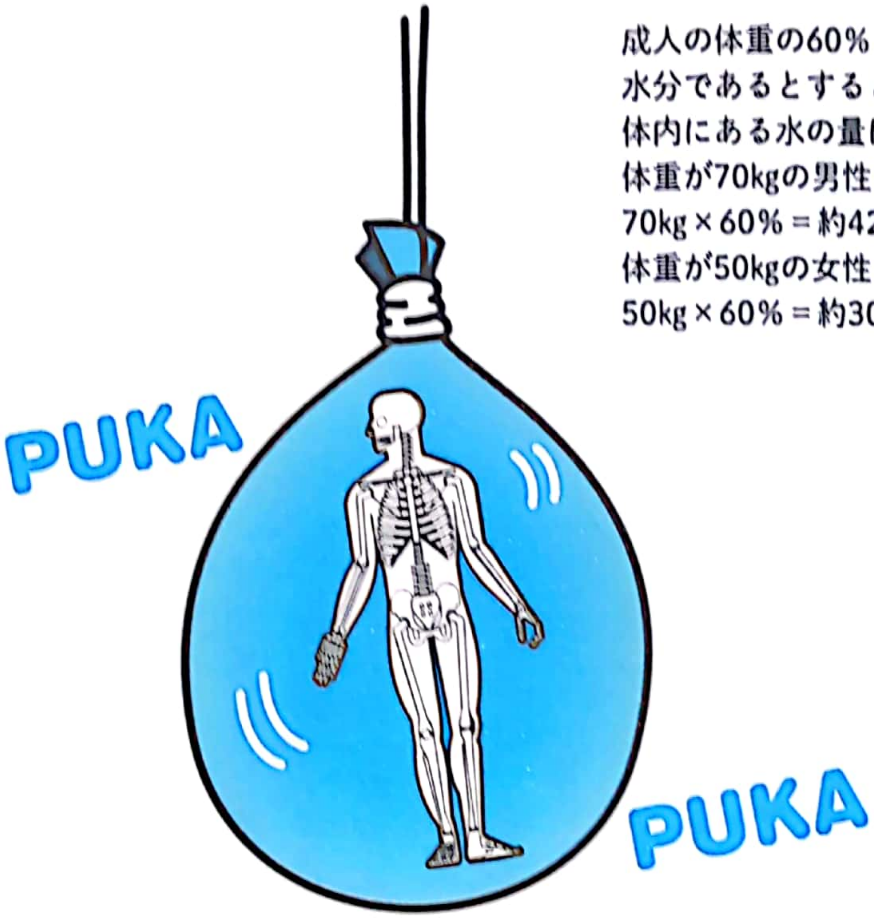
「人間の体はほとんどが水でできています。性別や年齢で差はありますが、胎児では体重の約90パーセント、新生児では約75パーセント、子どもでは約70パーセント、成人では約60～65パーセント、老人では50～55パーセントを水が占めているのです」（サントリーWebサイト「水大事典」）。

CamScannerでスキャン

POINT

私たちのカラダには 2リットルのペットボトルで 15～24本分の水が入っています。

成人の体重の60％が
水分であるとすると
体内にある水の量は
体重が70kgの男性なら
70kg×60％＝約42ℓ
体重が50kgの女性なら
50kg×60％＝約30ℓ



カラダの水分は、どんどん入れ替わります。
１日にするおしっこの量は平均、男性で1500mℓ、女性は1200mℓ。その他、汗をかいたりうんちしたりもするから、１日当たり2000mℓ、つまり２ℓの水を飲んでいれば、計算上、水分の維持ができます。とくによくいわれることですが、寝ている間に汗をかきますから、寝る前には水分補給をしましょう。

CamScannerでスキャン

2「健康」って、どういうこと？

この本では、「健康なカラダ」を、次のように定義します。

新鮮で必要充分な水がいきわたり循環している、きれいなカタチの水風船

パンパンに水が入っているのが赤ちゃん。水が減ってきてゴムも伸びてシワッとしたのがお年寄り。

そんなふうにイメージしてみてください。

カラダが「健康な水風船」でいるためには、2つの条件があります。

① 必要十分な体液が確保できている（シワシワにならないために）

② 必要十分な体液がさらさらと流れている（水が腐らないために）

①の「必要十分な体液の確保」をするには、前ページの図で説明した、出る以上の水が補充できていれば大丈夫です。

それでは、②の「必要十分な体液が流れている」って、どういうことでしょう？

カラダという水風船の中には、「血管」とか「リンパ管」といった細い管がたくさんあって、体液が循環しています。この体液の流れを水路にたとえてみます（左図）。健康な水風船でいるための2つの条件、なんとなくイメージできましたか？

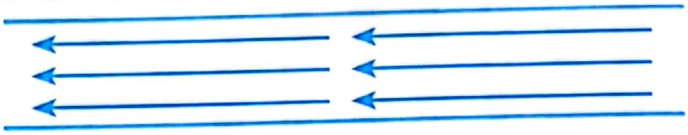
健康なときは、必要十分な水がカラダの隅々まで循環している、と覚えてください。

CamScannerでスキャン

POINT

状態その1「健康」

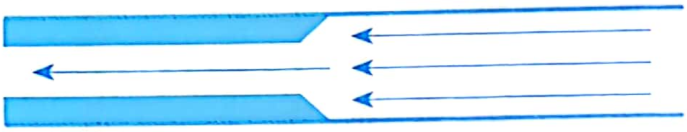
水路がきれいに掃除されて水がさらさらと流れている



疲れを感じず元気に働ける。また、寝れば疲れがとれて、起床後すぐ動き出せる。

状態その2「疲労」

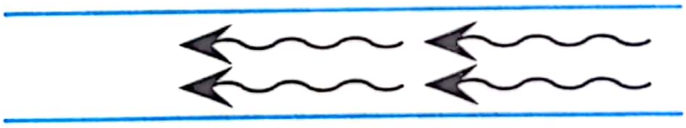
水路が詰まったりして流れが悪くなっている



疲れやすく疲労が抜けにくい。

状態その3「こり：肩こり、腰のこりなど」

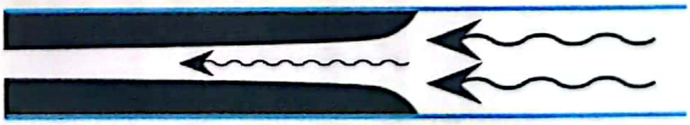
水路の水がヘドロ状になっている



重苦しい感じが常にある。ひざの裏や脇の下にしこりがある。

状態その4「重だるい・痛い・苦しい」

ヘドロが餅のように流れを詰まらせている



夜間痛、ぎっくり腰、五十肩など、常時痛みやしびれがある。

CamScannerでスキャン

3 栄養も解毒も、すべて「循環」から！

私たちのカラダは栄養を吸収し、老廃物を排泄（はいせつ）して生命活動を行っています。

口から入った食べ物は、食道→胃→小腸→大腸まで行く間に消化吸収されます。胃でぐちゃぐちゃにされ、強力な胃酸と混ざる。そして、小腸や大腸を通るときに吸収された栄養が、カラダの細胞まで運ばれていきます。そして、残りかすが肛門から体外へ出ていきます。

栄養が細胞まで運ばれて細胞が活性化すると、カラダはカラダとして機能します。

細胞の数は、全身で60兆個ともいわれています。栄養は細胞のところまで運ばれて吸収され、代わりに細胞はいらなくなったもの＝老廃物を外に出します。細胞の中と外で「物々交換」をしているんです。

最終的には老廃物は、汗や尿、便という形でカラダの外に出されますが、この**「物々交換」の物流の役目をするのが体液**なんです。

もし、栄養素が細胞の中に取り込まれなかったら、細胞は元気よく働くことができず、力が出なかったり、筋肉がけいれんしたりします。

一方、もし老廃物がカラダの外に出なくなったら、おしっこが出ない、便秘など、辛いですよね。

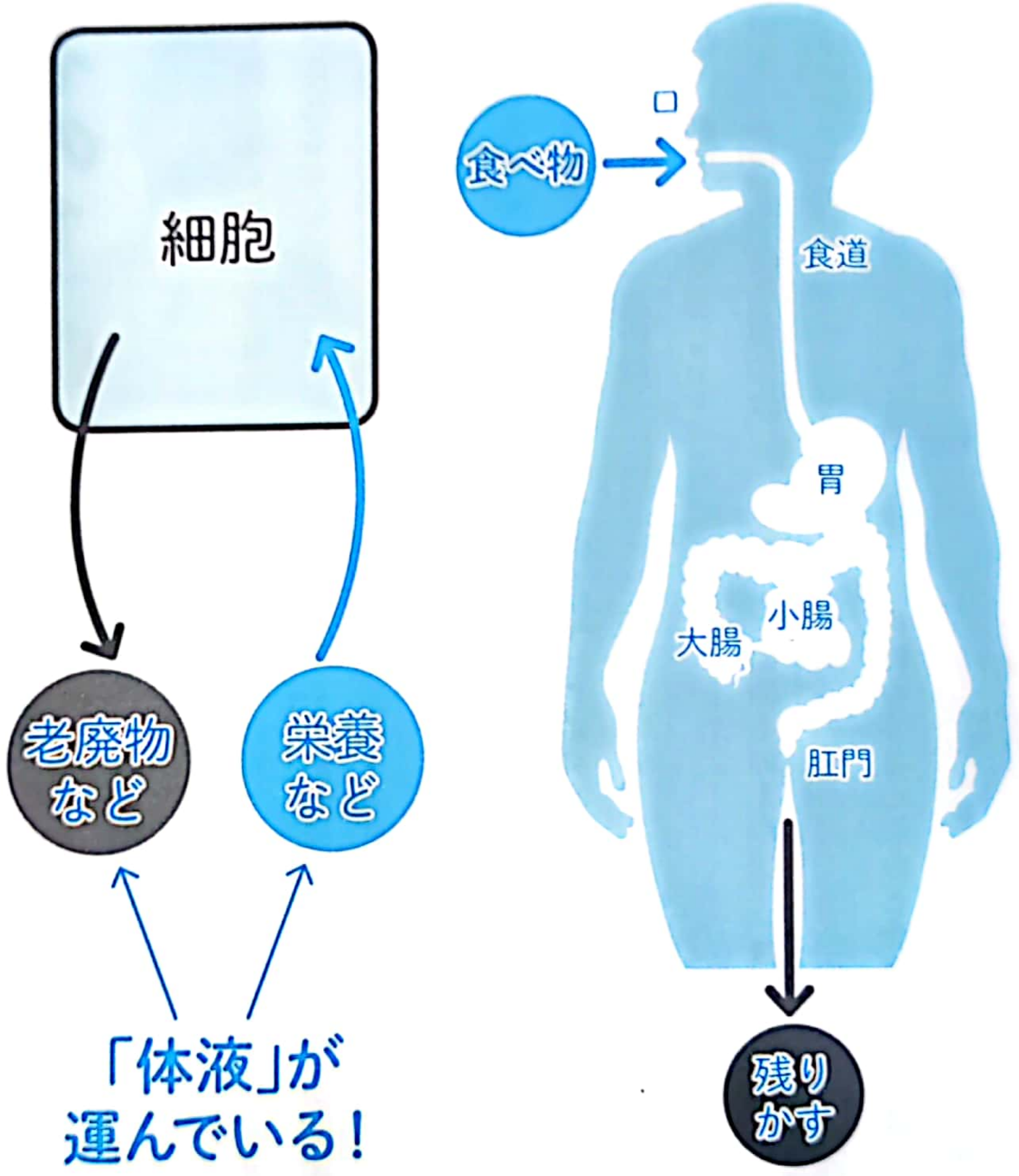
体液のおかげで私たちは老廃物をカラダの外に出し、口から入れたものが栄養素として吸収できるので元気でいられます。

食物がおしっこやうんちになるのは体液のおかげ。感謝しましょう！

CamScannerでスキャン

POINT

私たちのカラダのはたらき



4 体液その1「血液」

ここまで読み進めて何となく体液が大事で、体液のおかげで生きていられるらしい気になってきたでしょうか?

体液とは、「カラダの中にある液体の総称」といいました。鼻水やよだれなども体液だけど、この本では「血液」「リンパ液」そしてあまり耳慣れない、でも重要な脳と脊髄を守る「脳脊髄液」の3つを知っていただき、調整法を解説します。

なぜなら、私がこの本でお伝えする手技でコントロールできるのが、この3つの体液だからです。

私たちのカラダは体液を通じて消化管(口~肛門)からの栄養の供給、呼吸器系(鼻~肺)、排出系(腎臓~尿道)とのやりとりが行われています。体液が十分カラダの隅々に行き渡り、その働きを十分果たしていればカラダは元気でいられます。そのためには体液は体内を規則正しく流れる必要があります。

それを確保するため、体液を流す管状の構造や、そこに流れを作るポンプのような器官が存在します。このカラダをグルグル巡る機能を総称して循環系といい、3つあります。

循環系の1つは、「血管系」。

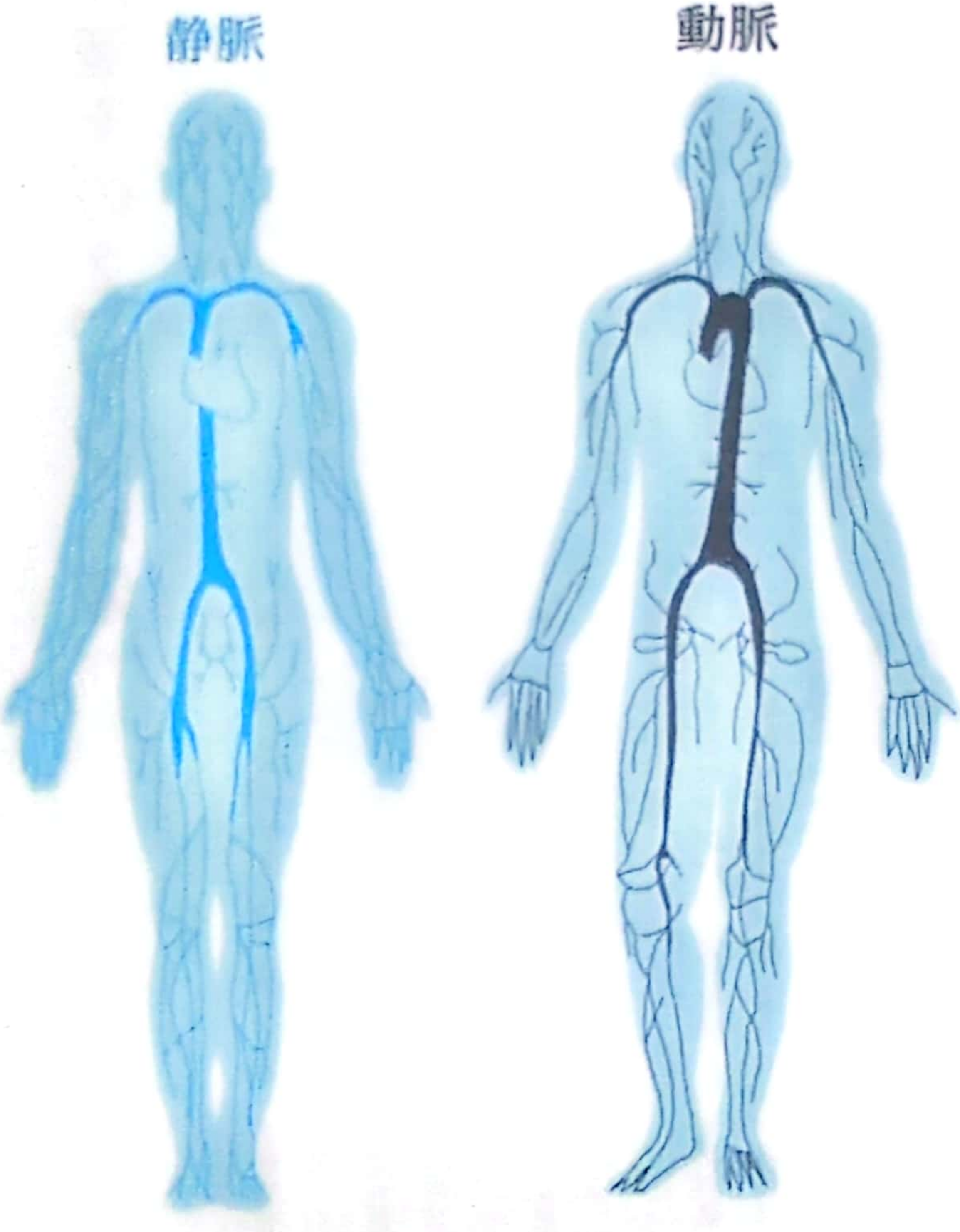
血液の通り道である血管と、血液を循環させる役割をする心臓などをまとめて血管系といいます。

血液は心臓によって加圧され、動脈を通じて全身へ送られます。毛細血管に達すると細胞に栄養分、酸素等を渡し、静脈を経て心臓へと戻ります。

CamScannerでスキャン

POINT

血管系



CamScannerでスキャン

5 体液その2「リンパ液」

●知っていそうで知らない体液「リンパ」

循環系の2つ目はリンパ系。リンパ管を通る体液はリンパ液と呼ばれています。虫さされがかゆくて患部をかきむしると最初は血が出ますが、そのうち無色透明の液体が出てきます。あれがリンパ液です。

心臓から送り出された血液は、毛細血管に到達すると毛細血管の薄い壁から血漿（けっしょう）成分がこされて押し出され毛細血管の外（細胞間）に絶え間なく広がっていきます。この押し出された血漿成分が細胞間液といわれるものです。

わたしたちの体内にある一つ一つの細胞はその細胞間液に浸っているようなイメージです。

細胞間液が細胞に酸素や栄養素を渡す一方で細胞の代謝によって生じた二酸化炭素や老廃物を受けとります。その90％ほどが毛細血管に戻ってきます。残ったおよそ10％、約2ℓほどの細胞間液はリンパ毛細管といわれる管に吸い上げられていきます。リンパ毛細管は吸い込み口が広く、バクテリアなどの病原体も容易に通ることができます。そのため、**リンパ毛細管は有害物質専用の通り道になっています。**

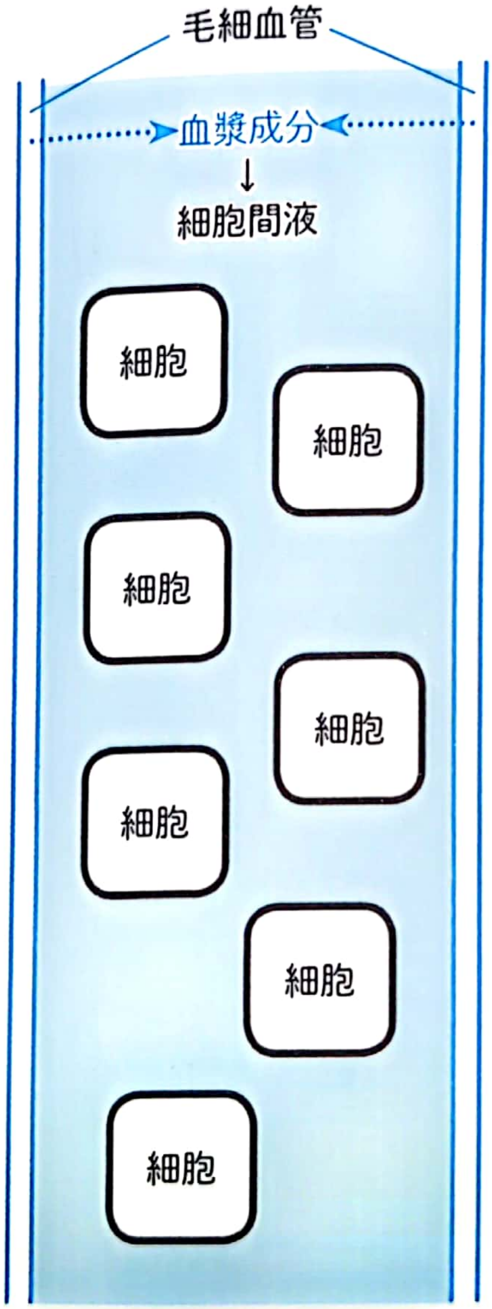
そしてこのリンパ毛細管を通じてリンパ系に入った細胞間液がリンパ液です。リンパ液はリンパ毛細管からもっと太いリンパ管へと流れ込んでいきますが、この流れの中で、途中にある**「リンパ節」**によってフィルターにかけられ、有害物質が破壊されたり中和されたりします。

CamScannerでスキャン

リンパ系

POINT

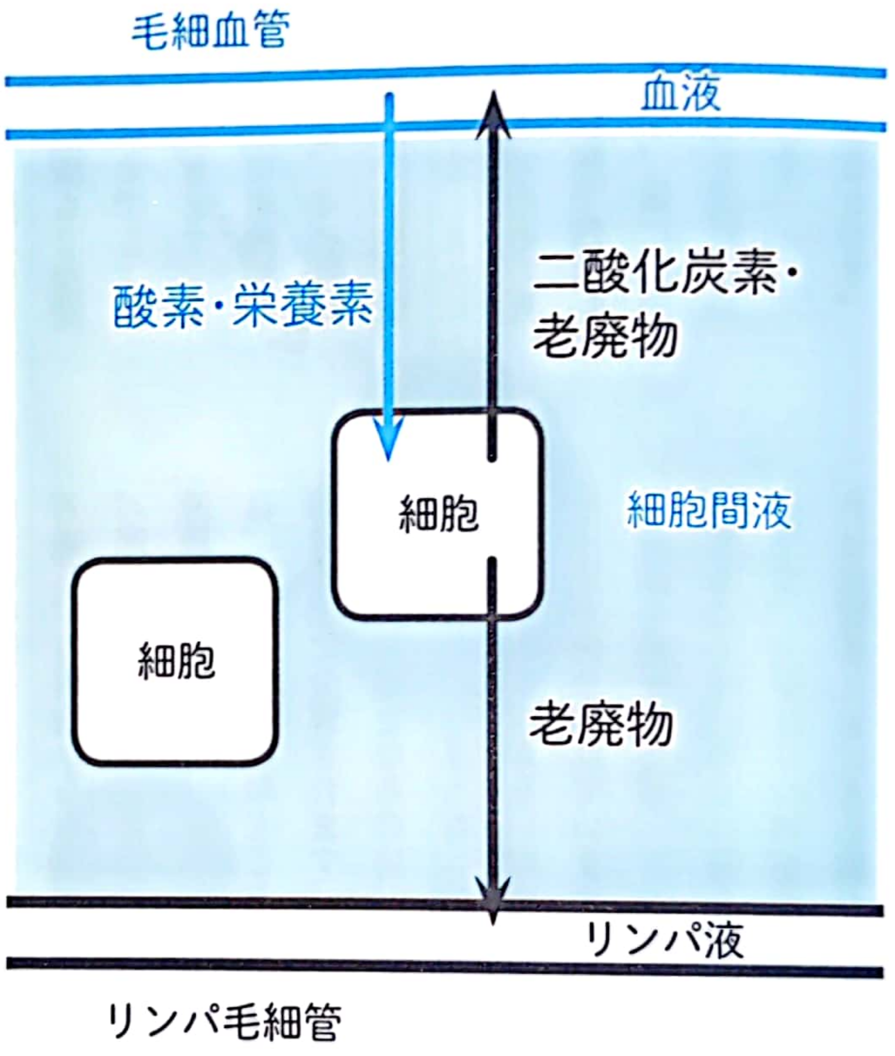
細胞は
「細胞間液に浸っている」イメージ



CamScannerでスキャン

POINT

リンパ液は細胞から老廃物を受け取る

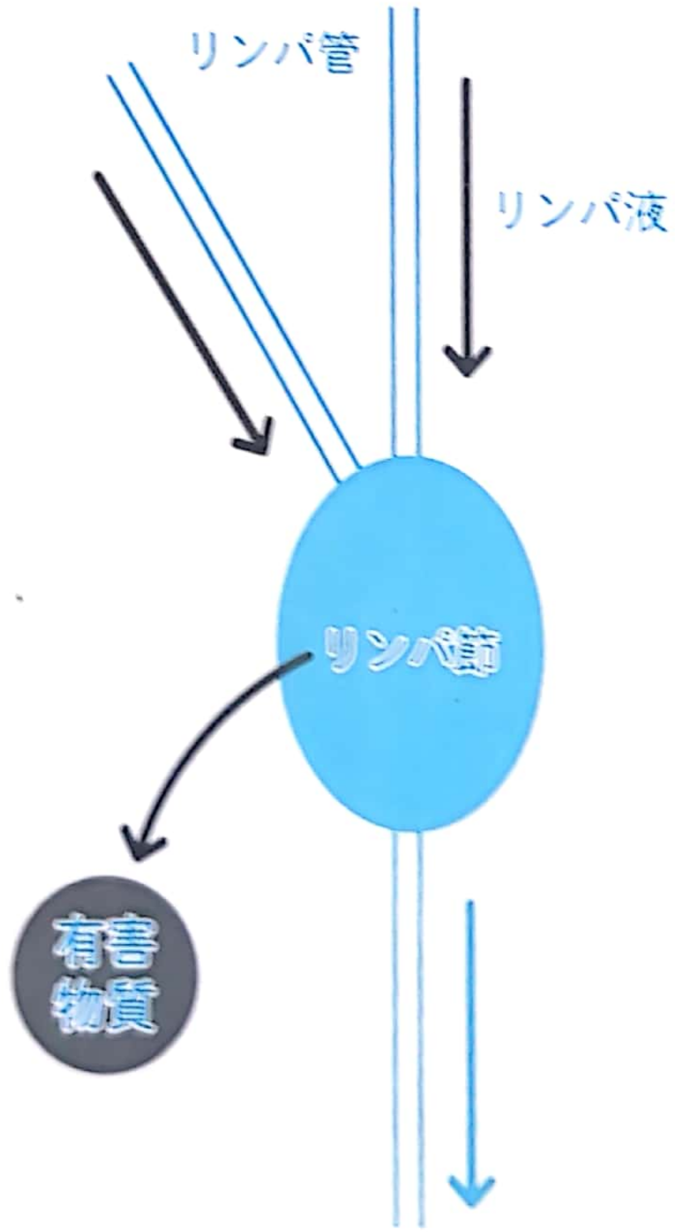


CamScannerでスキャン

[illegible]

POINT

リンパ節は 有害物質を取り除く“フィルター”



CamScannerでスキャン

6 体液その3「脳脊髄液」

●ほとんど知られていない体液

循環系の3つ目は、「脳脊髄液系」です。初めて聞く方がほとんどかもしれません。**脳脊髄液とは、頭蓋骨と脊柱（＝背骨）の中にあって、脳と脊髄を守る液体です。**

脳脊髄液は、リンパ液のように無色透明です。脳や脊髄を刺激から守り形を保つため、脳内を常に循環し、脳の保護や栄養供給などを行っています。このため血液・リンパに次ぐ**第三循環**と呼ばれています。

脳脊髄液の役割は、脳を「パックに入った豆腐」だとイメージすると、わかりやすくなるかもしれません。豆腐のパックを壁にぶつけても、中に水があるおかげで、豆腐そのものがすぐつぶれてしまうことはありませんよね。これと同様に、よろけて頭を壁に強く打ち付けた時、頭蓋骨には大きな衝撃がかかりますが、柔らかい脳が崩れてしまわないのは**「脳脊髄液」が緩衝材の役目を果たしているからです。**

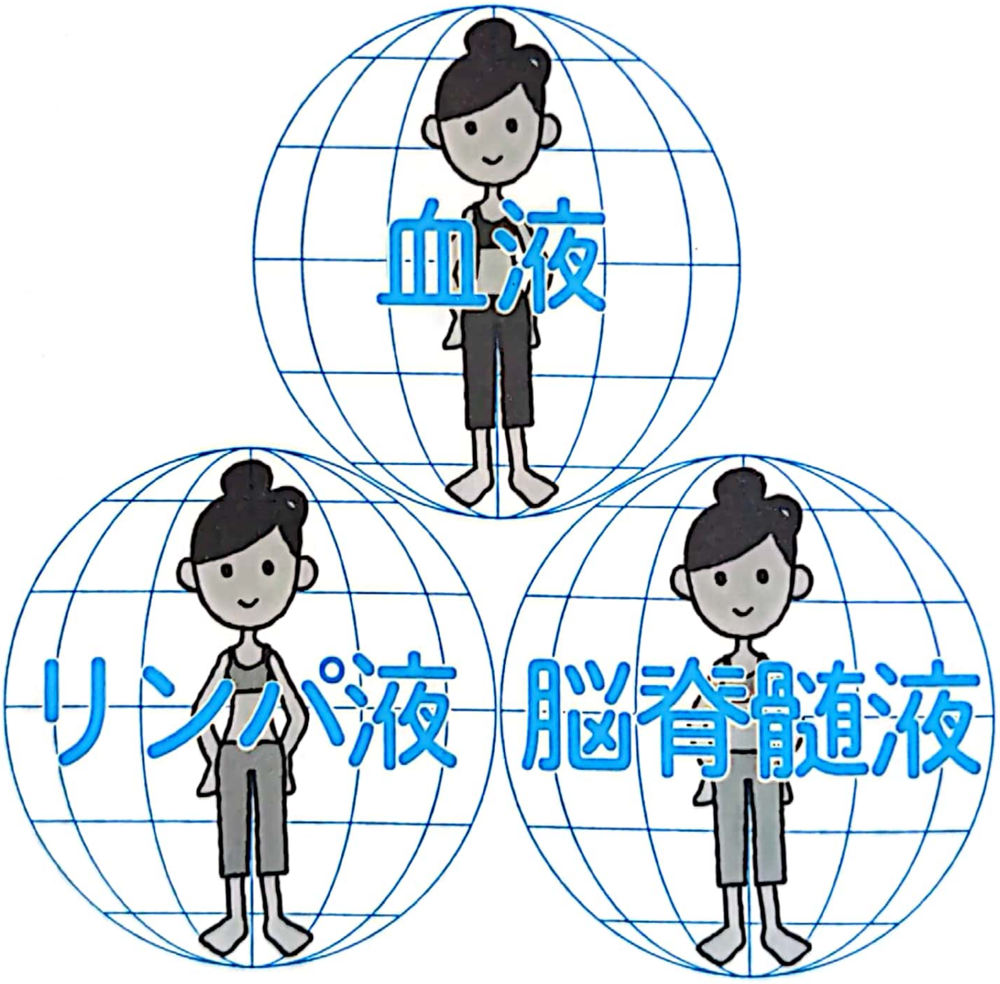
ものすごく大事な体液であり、**ほんの少し脳脊髄液が増えたり減ったりしても、大変な事態になります。疲れた状態が続いている、気力が続かない、やる気が出ない、いつもだるい、体が重いときは、脳脊髄液の生産と循環がうまくいっていないことが多いのです。**

後でご説明する**モゾモゾ体操**や**深呼吸**をしていただければ、脳脊髄液は正常に機能するようになります。**自分でケアできるのです。**

CamScannerでスキャン

POINT

「3つの体液」の“循環”が大事！



CamScannerでスキャン

7 「血液」知ってるつもりの落とし穴

「血液」を知らない人はいませんよね。でも普段、私たちは、出血でもしない限り血液の存在を意識することも、とくに感謝することもありません。

血液は動物の主要な体液です。主な機能として、次のようなものがあります。

・免疫機能　・酸素、二酸化炭素を運ぶ
・ホルモンを運ぶ（全身の情報伝達）
・糖、脂質、アミノ酸、蛋白質等のエネルギー源を運ぶ
・体温を調節する（体温の運搬）
・組織でつくられた代謝産物を肺、腎臓などの排泄器に運ぶ
・体液の浸透圧、pHを調節する、など

このように重要な血液ですが、通常は私たちの意志にかかわらず心臓が勝手に押し出してくれていますから、あえてその「循環」について考える必要がなく過ごせています。しかし、ここで注意しなければならないことがあります。

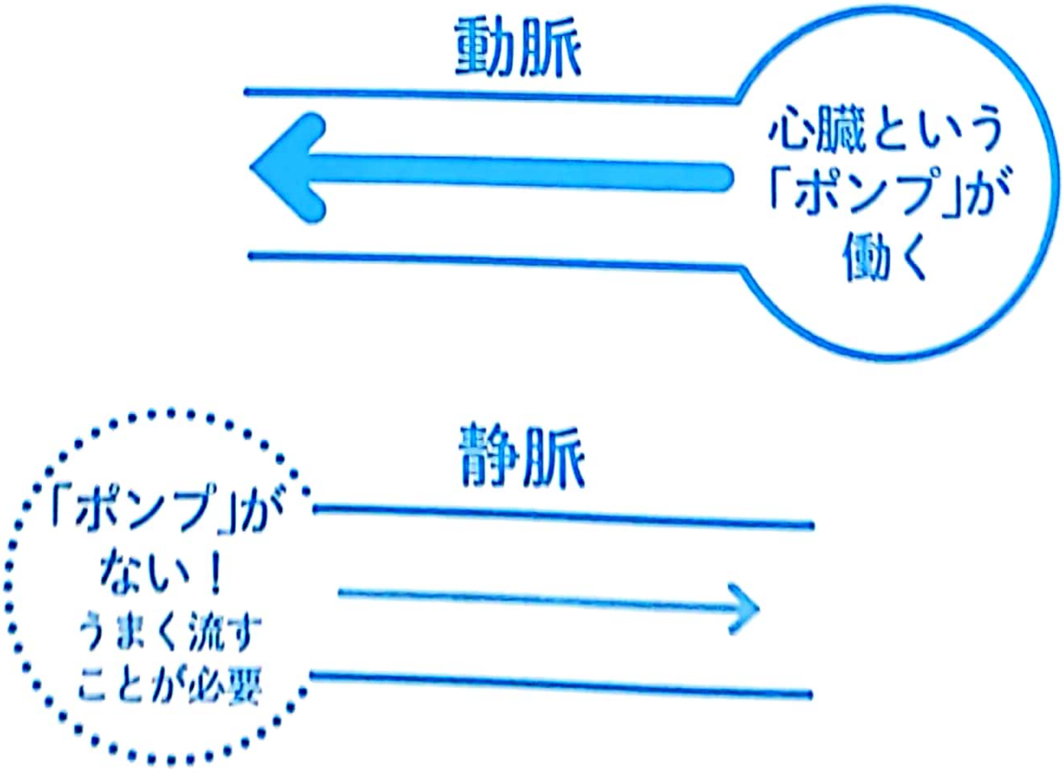
心臓から出て行く血管＝動脈は心臓のポンプが働きますが、心臓に戻る血管＝静脈には、ポンプがありません。ですので、血液が心臓に「戻る」仕組みがうまくいかないと、むくみなどの症状が現れます。その「血液を戻す」ためのポンプの役目をするのが、ふくらはぎの筋肉です。また、ふくらはぎの筋肉のほとんどは足の裏につながっているため、足の裏の筋肉運動も大事になります。

血液循環のポイントは、いかにふくらはぎから足裏を上手に使えるかが大切になってくるのです。

CamScannerでスキャン

POINT

「動脈」と「静脈」の違い



↑
ポンプの役割をするのが「ふくらはぎ」

ふくらはぎを動かす具体的な方法としては、深呼吸の時に上手に足を動かすやり方がおすすめです。この本で後ほどご紹介します。

CamScannerでスキャン

8 ふくらはぎの運動で体液が流れる！

ふくらはぎの筋肉が動くと、静脈の血液は心臓に向かって進むことができます。これが、**ふくらはぎや足裏が「第二の心臓」と言われる**ゆえんです。

筋肉が運動して収縮すると、筋肉に挟まれた静脈には、踏まれたホースのように圧力がかかります。その勢いで心臓へ血液を押し戻します。

重力に逆らって上方へ向かう液体は、圧力がなくなれば逆流してしまいます。

静脈にはその逆流を防ぐために「弁」がついています。弁が逆流を食い止めて「よいしょ」と押しとどめている状態です。

長時間椅子に腰かけたままふくらはぎを使わないでいると、この弁に負担がかかり過ぎます。

弁のところに溜まった血液が一杯になると、その血液が血管壁を押し広げ、結果として皮下にどす黒いこぶのように見えてきます。

これが**静脈瘤**（じょうみゃくりゅう）といわれるものです。

血管が本来の太さよりも拡張しますから、血管壁を取り巻く神経が刺激され、痛みが発生します。

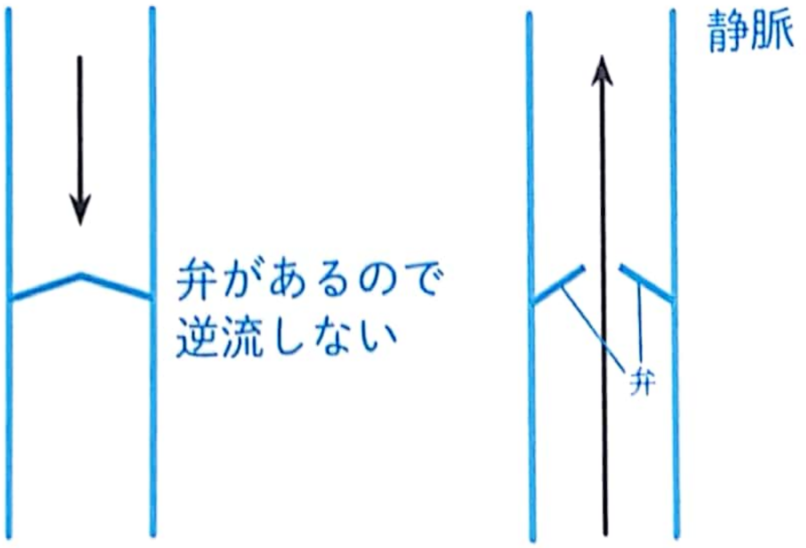
長時間同じ姿勢で動かないような生活をされている方は、意識して時々立ち上がるとか、少しふくらはぎをマッサージしたり、振動させたりして動かす必要があるのです。

また血液同様、ポンプがない**リンパ液も、ふくらはぎの運動で同時に押し流す効果があります。**

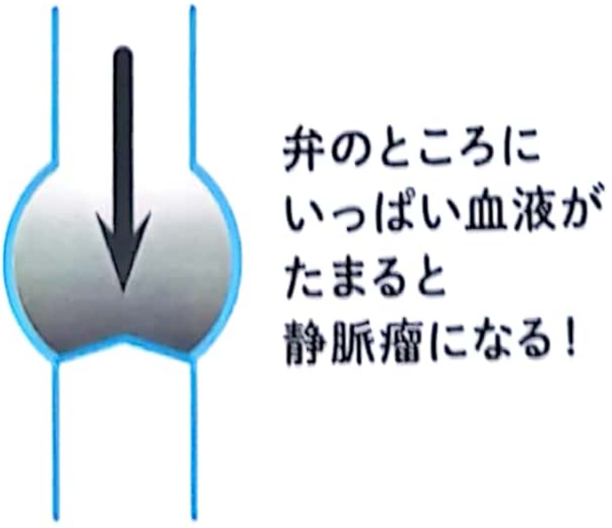
このように**ふくらはぎは、体の中枢から遠いところにありながら、循環系をスムーズにするために見えない活躍をしているのです。**

POINT

静脈の「弁」



「静脈瘤」



CamScannerでスキャン

9 循環改善！ゆがみも直す！モゾモゾ体操

本書で紹介する「モゾモゾ体操」（88ページ）や「深呼吸」（106ページ）は、とても簡単な上に、脳脊髄液の循環が良くなります。

そしてこれはとても大事なことなのですが、脳脊髄液の循環が改善すると、同時に血液やリンパ液の流れも良くすることができます。

つまり「3つの循環系」を全部刺激して改善することができます。

体液循環の「隠れた親分」である脳脊髄液の循環を改善すれば、今まで滞っていたリンパや血液の流れも良くなり「ゆがみ」がとれます。

簡単なモゾモゾ体操と深呼吸で、体液循環がよくなりゆがみもとれる！　この一石二鳥が、この本の最大のメリットです。

体液循環がよくなるとなぜ「ゆがみ」がとれるのでしょうか？

この本の最初に説明した、体液の流れのイメージを思い出してください。「排水溝のつまり」がとれると、体液がきれいに流れる状態に戻ります。するとと身体がゆがんであちこちに痛みやこりを抱えていたのが、いつの間にか正常になるというわけです。

ただし、体の状態により改善スピードは違いますので、この本の「モゾモゾ体操」や「深呼吸」をぜひ習慣にして、続けていっていただきたいと思います。

CamScannerでスキャン

第2章

カラダは「液体」でつながっている！

CamScannerでスキャン

10

体は「水風船」のようなもの

すでにお話ししたとおり、体液は成人の体の60％以上を占めています。

言ってみれば、「水でかっぽんかっぽんしている状態」。

これだけの水、何か袋に入れておかないと、こぼれてしまいます。

つまり、体液は「液体」ですから、それを包む「膜」が必要です。それが皮膚です。

私たちの体は、皮膚という素材で出来た「水風船」のようなものなのです。

そしてその大きな風船の中に、パーツごとに「○○腔」と名前がついた、小さな風船が入っています。たとえば**頭蓋骨腔**には硬膜に包まれた脳脊髄液と脳が、**胸腔**には肺が、そして**腹腔**には内臓が、という具合です。

体という皮膚で包まれた大きな水風船の中に、さらに小さな水風船が入っている。

その水風船が、しっかり機能して生命活動を保持するために骨格や筋肉を内包している、というわけです。

ですから、「人間の体は何か？」と聞かれたら、**「皮膚で覆われた水の中に、人間として生きていくのに必要な要素が一定の秩序を保ち、プカプカ浮いている状態」**といっていいでしょう。

だから、どこかがこっている、痛い、苦しいというときに、その部位だけ見てもだめなのです。

それより、**水風船全体のバランスをよくしていく**ことの方がもっともっと大事なのです。

CamScannerでスキャン

POINT

悪い部位だけ見てもだめ。カラダという水風船全体のバランスが大事です。

CamScannerでスキャン

11 カラダを循環しているものは何？

ここまでお読みいただけていれば、この質問の答えは簡単ですね。生命活動を可能にするための水です。これを**「体液」**と総称します。その代表的なものが**血液・リンパ液・脳脊髄液**。これらが協調して生命活動をスムーズに行っています。

これまでは、その体液循環を良くするためには、運動をしなければいけないといわれてきました。

しかし近年、必ずしも運動しなくても、とりわけ**「脳脊髄液」の生産・循環を良い状態に保つことで、体液循環のすべてが驚くほど良くなること**がわかってきたのです。

たとえば、私（著者）はひどい頭痛持ちでした。ほぼ毎日頭痛に悩まされていました。特に更年期の40代はひどいものがありました。頭の中で半鐘が鳴り響く感じです。そんな私が、**モゾモゾ体操**を開始して3カ月、もう頭痛はまったく起きていません。仕事で無理して怪しいかなと思ったときは、**夜寝る時にモゾモゾすればバッチリです。**

結局、私の頭痛は、体液循環の障害が原因だったということです。だから、もしあなたも体に不調を抱えているなら、体液を上手に循環させて**水風船のゆがみがない状態**を作ってみると、あら不思議！　楽になるかもしれません。

たとえば頭痛の時でも、**じっとしたまま体液循環を良くするモゾモゾ体操**なら、すぐ試すことができます！　心当たりのある方は、ぜひこの本の後で紹介するモゾモゾ体操と深呼吸を実践してみましょう。

CamScannerでスキャン

モゾモゾ体操で体液の循環を良くすれば

カラダのゆがみもとれる！

CamScannerでスキャン

12 肩を「もむ」のは親不孝？

よくいただく質問が、「家族同士または親しい人同士でマッサージする時のコツってあるんですか？」というもの。そこで、そんなときのポイントについても話しておきたいと思います。

●肩がこったら「二の腕の後ろ面」を押そう！

こっている肩をもむ作業は、ヘドロの沼をかき回すようなものです。よどんだヘドロをかき回してもらっている間は気持ちよく感じます。でも、本来は、そのかき回したヘドロをマンホールに向かって流す必要があるんです。

その流す作業を怠ると、行き場のないヘドロは時間が経つと結局またその場所に沈殿します。ヘドロと言ったのは体でいえば老廃物のことです。すると、せっかく肩をもんでもらったのにあとで気分が悪くなったり、かえって調子が悪くなったりすることがあります。

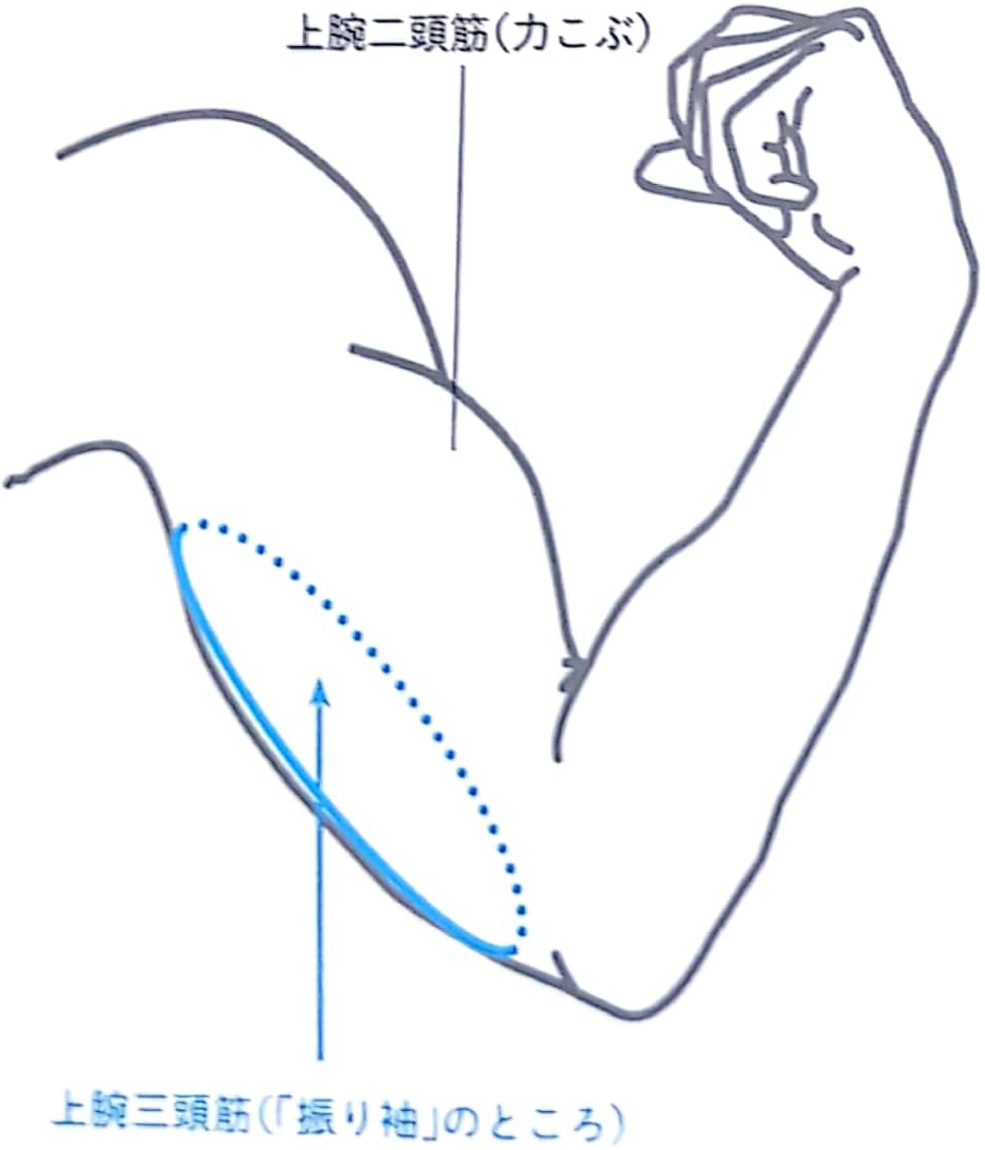
ご両親やご家族にマッサージしてあげる時、椅子に腰かけたまま行うことが多いと思いますが、せっかく**マッサージしてあげるなら、布団を敷いて寝ていただくとより効果が高まります。**

ただ、マッサージする側はきつい体勢になります。そこで、手で行うのではなく、**足で踏んであげる方法**をご紹介しましょう。この方法は、肩こりの時に抜群の効果を発揮します。**肩にいっさい触れない上に、立ったまま足で踏むだけ**なので、テレビを見ながら、または会話をしながら楽に行えます。**脇の下からヒジのラインを**もんで、よどんでしまった血液やリンパを流すことができます。

CamScannerでスキャン

POINT

「上腕二頭筋」と「上腕三頭筋」



CamScannerでスキャン

診断ポイント↓上腕三頭筋(じょうわんさんとうきん)。この筋肉は二の腕の後ろにあります。この部位は、最初は痛みもなく、「本当にここでいいの？」と思われるかもしれません。でも2分～3分踏んでいくと、だんだん腕の中央で、「固い鉛筆のようなしこり」が縦長に走っているのがわかってきます。この縦長に走るスジが、上腕三頭筋腱です。

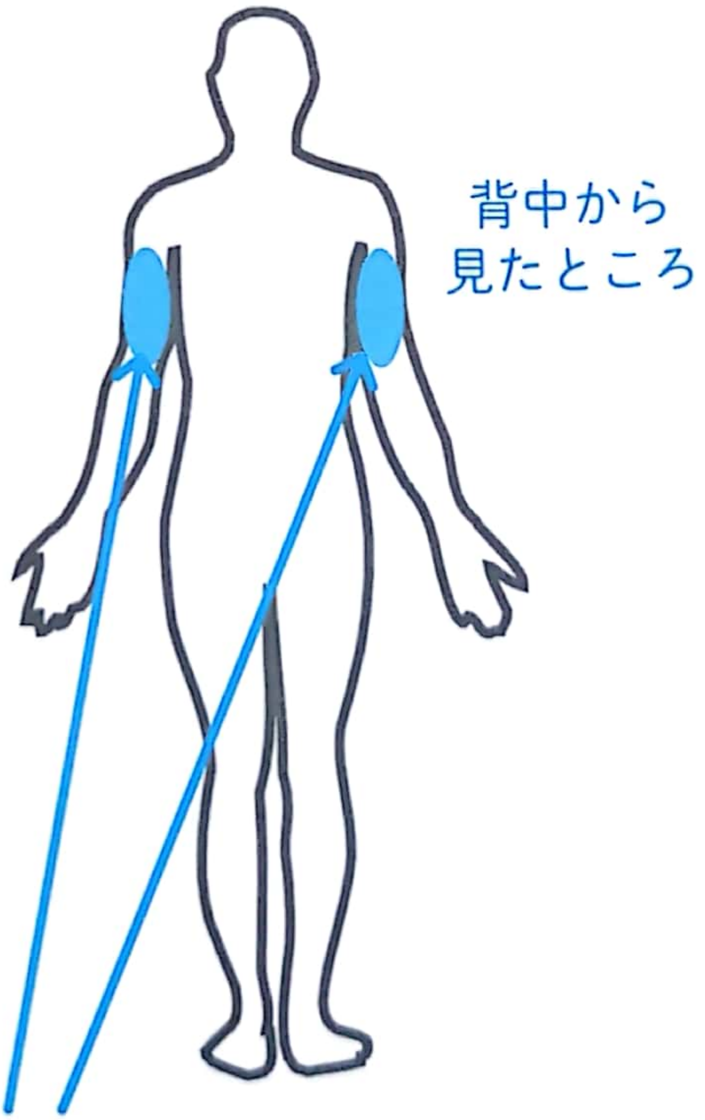
この上腕三頭筋は、いわゆる「力こぶ」と拮抗する筋肉です。「筋肉」というと、まず力こぶをイメージする方も多いですよね。たとえば体操選手の腕を見ると、すごい力こぶですよね。その力こぶを作る筋肉は、上腕二頭筋(じょうわんにとうきん)です。**目立つ上腕二頭筋を、陰からコントロールしているのが上腕三頭筋です。**力こぶ（上腕二頭筋）だけだと、そこに急に力が入った時、拳が思いがけない方向に行ってしまいます。そうならないように、上手に力こぶの収縮度合いをコントロールしているのが上腕三頭筋なんです。ですから、腕を使って作業をしている間はずっと、この上腕三頭筋が頑張ってくれています。でも、いつも調整役だから目立ちません。目立たないから気づきません。気づかないからほったらかしのことが多いんです。長い間ほうっておかれれば、こっていないはずがありませんね。

手を使って作業している間、この上腕三頭筋には微妙に力が入り続けています。長時間軽い刺激が続くと、筋肉は疲れてきます。いわゆるスジがこった状態になるのです。もしこのスジの所在がわかりにくければ、女性の**「振り袖」**といわれる部分（いわゆる「力こぶ」の反対側）の奥に隠れていると思ってください。ここに脂肪やセルライトがたまると血行が悪くなったりリンパの流れが悪くなったりします。

ご家族がおられる場合は、定期的にお互いに足裏でマッサージしてあげてください。**「片方の腕につき10分」**を目安にします。最初飛び上がるほど痛かったのが、ぼんやり感じてきたころが終了の目安です。

POINT

二の腕の後ろ面を踏むマッサージ



うつ伏せに寝てもらい、
ここを足裏で踏んでマッサージする！

CamScannerでスキャン

13 姿勢が悪いと「よどみ」が腰痛をつくる！

腰痛やぎっくり腰のとき、痛さそのものだけに気をとられてはいけません。

やはり、「体液循環のよどみ」が起こっています。

一体、どこで体液がよどむと、腰痛になりやすくなるのでしょうか？　それは、**脚の付け根**です。

腰痛やぎっくり腰で腰が重い、だるい時に、必ず固くなる筋肉群があります。驚くほどカチカチにこり固まっています。

腰が痛いと、すぐその痛い「腰」に手をかけてしまいがちですよね。でもポイントは別のところにあります。どこだと思いますか？

それは、**脚の内転筋群**（ないてんきんぐん）です。

老廃物があちこちによどみ、流れが悪い！　この状態を体は「重い、だるい」と感じます。この状態を無視していると、ヘドロがどんどん溜まっていき、ゆっくり鈍痛を感じるようになります。それが腰痛の最初の原因であることが多いのです。

こんな場合は、体液循環を改善させ、よどまない姿勢作りをするだけで腰痛が改善されます。

では、そもそもなぜ、体液循環が悪くなるのでしょうか？　昔は多くの人々が、農業や漁業などの「第一次産業」に携わっていました。体を使って働いていましたから、特に意識しなくても体液循環はスムーズにできていたのです。

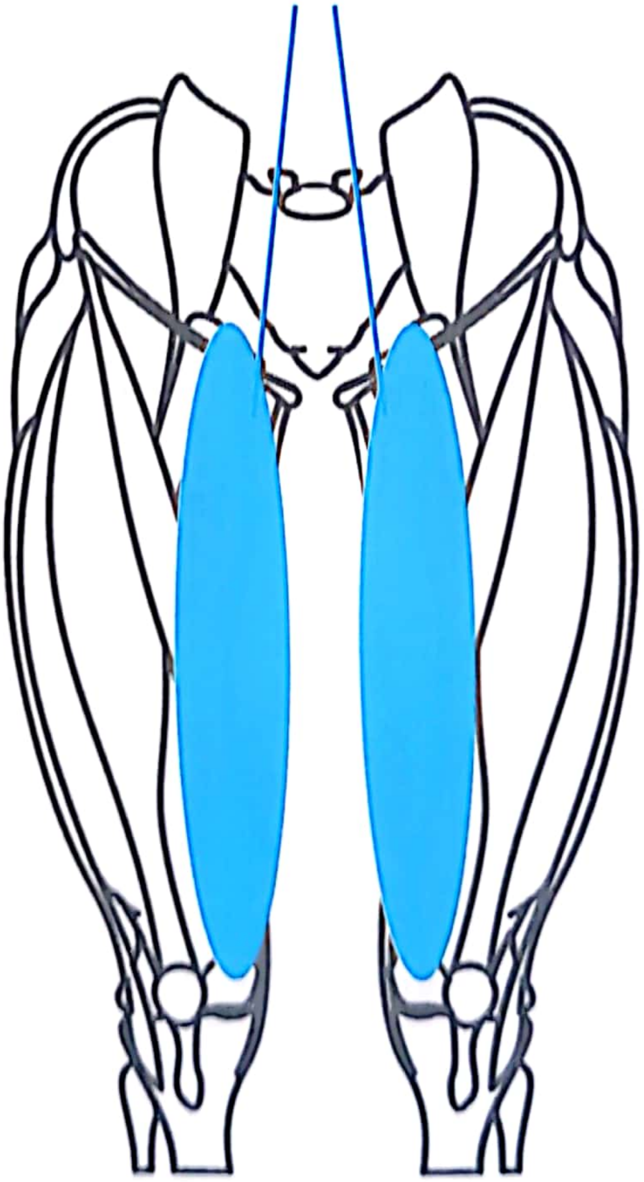
ところが、現代人はどうでしょう？　体を動かすことが少なくなっています。環境の変化とともに、運動障害ではなく、このような体液循環障害が腰痛の主な原因になってきています。このこと

CamScannerでスキャン

大腿骨
内転筋群

POINT

「大腿骨内転筋群」



加齢による筋力低下は、骨盤底筋の力を弱めます。
働いている方は、こりすぎないように！
年配の方は、「タルタル」の力ない筋肉にならないように！

CamScannerでスキャン

に気づかず、慢性腰痛になる方が多いと思います。

足の付け根の**鼠径（そけい）リンパ節**というところでリンパの流れが悪くなっている場合、そのサインを見つけるポイントは、今申し上げた、太ももの内側にある内転筋群です。

診断ポイント↓大腿骨内転筋群（だいたいこつないてんきんぐん）。この筋肉は太ももの内側の筋肉群です。この筋肉がカチカチになっている時は、大抵、腰が重かったり生理痛があったりします。もちろんぎっくり腰の時は、バッチリしこりになるほど固まっています。

ここは家族同士で、**足で踏む**と効果的です。横向きに寝たご主人の前から足の裏で内ももをゆっくり踏んであげましょう。**コツは前から踏むことです。**そうすることで、姿勢の悪さでねじれた内転筋群がスッキリもとの位置に戻るのです。

この**内転筋群は、普段意識しないとまったく使われない筋肉です。**特に姿勢が悪く背中を丸めている方、ひざの間がだらしなく広がった姿勢でいる方はほとんど使われていません。また、**高齢になるほど使われない傾向が高まります。**

あなたがこの筋肉を使えているかどうかは、「片脚立ち」でバランスをとっていられるかどうかをチェックすればわかります。バランスが乱れて立つことができなければ、この筋肉を正常に使えていないことになります。

ともすれば、セルライト（皮下脂肪）が付く外側の筋肉につい目がいく方が多いと思いますが、実はこの**内転筋こそが、姿勢を保ったり若い脚を保つのに大切な筋肉です。**ひざ裏から下腹部に戻る血管やリンパ管、神経などは、この内転筋に守られるようにして通っているのです。この**内転筋群を上手にゆるめられると、骨盤周りの血行やリンパの流れが良くなり、腰痛が劇的に軽くなります。**特に、先に述べたような体液の循環障害からくる腰痛は、これで改善します。

腰が重い、寝ても疲れがとれない、じっと座っているのがかったるいという方は、ぜひお試しください。

CamScannerでスキャン

POINT

内ももを踏むマッサージ

14

骨盤のゆがみは循環を阻害する

あなたは「骨盤のゆがみ」って何だと思いますか？　ここでは、本来「漏斗」（じょうご）のような形をしている骨盤が、なんだかいびつになっているとイメージできれば十分です。「〇〇骨と××骨がどうのこうの」などと専門的な用語で理解する必要はありません。

骨盤がゆがむと、脚の付け根＝「漏斗」の下の方を通る血管やリンパ管の体液循環がスムーズにいかなくなります。

脚の付け根は「股関節」の部分なので、ここで関節についても軽く説明しましょう。

関節は〝関わる節〟と書きます。体の各部分が連結し合っている「つなぎ目」のことで、体液にとっては、流れていくときの「関所」のようなものです。この関所の周辺に、動・静脈やリンパの出入り口が集中しています。関所を通らないと、内臓への出入りができないようになっています。

この関所にはリンパ節が集中しています。リンパ節はすでにご説明した通り、リンパ液にまぎれて入ってきたウイルスや体に悪いものを発見し、やっつけるところです。

大切な働きをする「関所」ですから、いざという時にちゃんと働いてもらうためには、普段はフリーの状態で、楽にしていてもらいたいものです。

ここで「姿勢が悪い」ということは、どういう意味があるでしょうか。この関所にあたる関節に、いびつな力がかかっているということです。

いびつな力がかかってリンパの流れが阻害され

POINT

恥骨の横、ビキニラインの下のペコッとした凹みを大腿三角（だいたいさんかく）といいます。

ると、下半身の血液・リンパ液が戻りにくくなり、腰が重だるくなります。肩がこるのは、あごを出すことで首と頭をつなぐ血管やリンパ管が圧迫され、流れがスムーズでなくなったためです。**体液は、まっすぐ立っていれば関所にあたる関節をスムーズに通過できます。**

座っているときも、姿勢が悪いことが原因で関節をスムーズに通過できなかった体液は、次第によどんできます。粒子の細かい血液成分の中でも特に細かい血漿という成分が、血管やリンパ管からはみ出してきて皮下にたまります。これがむくみの正体です。すると本来、流れるべき老廃物が流れていくことができない、いわゆるよどんだ状態になります。

下肢（脚～足）からの血液・リンパは、脚の付け根の専用通路である**大腿三角**を通って下腹部に入ってきます。この大腿三角は、下腹部と脚の出入り口にあたる部分です。骨盤のゆがみのせいで、この部分がゆがんでいると、血管やリンパ管は水道のホースを踏んだような状態になり、循環が阻害されてしまうのです。

「とはいっても、骨盤がゆがんでいるかどうか、自分ではわからないのでは？」いえ、**誰でも簡単に、自宅で骨盤をチェックできる方法があります。**

診断ポイント↓坐骨の高さをチェックしてみる。

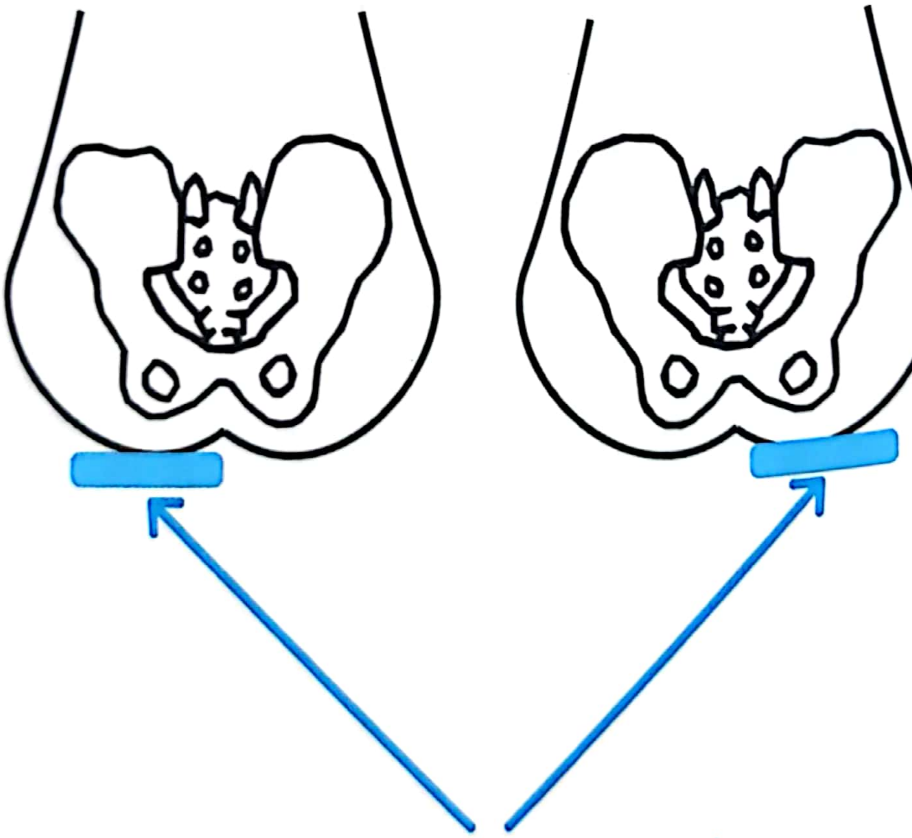
方法↓タオルを八つ折にする。片方ずつタオルを坐骨の下に入れてみてください。右にタオルを入れて安定するなら、右側の腸骨が後ろに傾いています。左にタオルを入れて安定するなら、左側の腸骨が後ろに傾いています。

多くの方は、右にタオルを入れると安定するようです。自分がどちら側にタオルを入れたら安定するかがわかれば、**意識していつもその安定する側にタオルを入れる生活**をすると、骨盤のゆがみが少なくなります。デスクワークの方、長時間運転の方には特におすすめです。もちろん夜は、この本で説明する**モゾモゾ体操**をして、体液の循環が円滑になるようサポートしてあげてください。

CamScannerでスキャン

POINT

自分でできる！
骨盤チェック



八つ折にしたタオルを
片方ずつ坐骨の下に入れてみましょう。
どちらが安定しますか？

CamScannerでスキャン

15 循環を整えると骨盤を矯正しやすくなる

せっかく本で知識を得ても、行動しなければ、昨日と何も変わらない「今日」が続くのです。

そこで、骨盤を良い状態にしようと思ったら、環境を変えてみましょう。

あちこちに、タオルを置きましょう。リビングルーム、食卓、自室の椅子、車の中、職場には必ず置く必要があります。そしてできれば、バッグの中にも！　このくらいしないと、人はなかなか習慣を変えられないものです。

普段どおりに車に乗り込んだら／職場で腰かけようとしたら／食事で席を見たら、／テレビを見ようとしたら、なぜか黄色いタオルが置いてある⁉　「ああ、そうだ！　体に良い姿勢を作ると決めたんだ」と思い出します。

習慣は無意識に行っているから習慣なんです。

だから、習慣を変えるには、無意識だったものを意識に上らせないといけません。あちこちに黄色いタオルがあったら、イヤでも意識しますよね。

自分がリラックスできる好きな色のタオルを用意し、条件反射的に姿勢を意識できるようになるといいですね。義務感ではなく楽しくできる工夫をしてください。このように努力すれば、早い方では3カ月、通常の方でも半年継続すれば習慣になるようです。今までの多くのお客様の声から、そのような統計が出ています。

元気な老後のために！

いや、元気な明日のために！

ぜひ一歩を踏み出してください。

CamScannerでスキャン

16 深呼吸できないのは肋骨と循環が原因！

呼吸、特に**深呼吸は、脳脊髄液の生産と循環に大きく関与しています。**

・階段を急いで駆け上がったら息切れがする。
・肩を上下して呼吸しないとなかなか普通の呼吸に戻れない。
・胸が苦しい感じがする。

こうした症状の方に、「大きく深呼吸してください」とお願いすると「あれ？」と、おっしゃる方が多いです。**いつの間にか、自分の呼吸が浅くなっていることに気づかないまま生活していたのです。あなたは大丈夫ですか？**

試しに時計を見ながら、吸気の4倍の長さの時間（約20秒間）をかけて、口から息を吐ききってください。

いかがですか？　この時、「肩周辺が苦しい」「そんなに長く息を吐けない」という方は要注意！

いつの間にか**肋骨が本来の動きを失っていること**が考えられます。肋骨が動かないと、肋骨の下の方にへばりついている横隔膜も動くことができません。深呼吸にはこの横隔膜の動きが必要です。

肋骨が動かないと通常の呼吸がしにくくなり、浅い呼吸になります。すると肺への酸素の取り込みも、二酸化炭素の排出も十分にできなくなります。

「深呼吸ができない、肋骨が動けない」状態は、たとえ体液が循環していても、細胞に十分な量の酸素が供給できていないことを意味します。

これらも、**モゾモゾ体操**と**深呼吸エクササイズ**で改善できます。

17 肩が動かない原因は肩甲上腕関節と循環

「肩甲上腕関節」とは、いわゆる脇の下です。脇の下で肩甲骨と上腕骨のつながるところを、専門用語でこう呼んでいます。

中高年になって五十肩やひどい肩こりで夜中に目が覚めるという方は、この肩甲上腕関節がうまく動けなくなっていることがあります。この部分には「腕神経叢」といって、神経の束や、腕の方に行く血管リンパ管が通っています。ここは体液循環の要になる部分の一つです。

リンパマッサージで、この「脇の下」が大事ですよと言われた経験はないでしょうか？ ここが正にそれです。

肩こりが慢性化してくると、脇の下にかきたてのおもちが挟まったようになってきます。ひざの裏にこぶができている方を見たことがあるでしょうか？ あんなしこりが脇の下に出来てきます。

そのしこりは何かというと、老廃物がなかなか流れていけなくてよどみになり、その老廃物のうち粒子の大きいものがよどんでしまった状態です。

こういう方は、もちろん肩もこりますが、いつも肩周辺の不快さで悩まされます。ひどくなると、耳鳴りや頭痛と奥歯の痛みなども起こってきます。

この肩甲上腕関節が動かなくなる状態は、次のようなプロセスを経て起こります。

・肩甲骨の動きが悪くなる→肩こりの慢性化→肩に体重をかけて就寝することが常態化する

この「常態化」が一定以上の期間続くと、夜中に目が覚めてしまうほどの夜間痛になります。「手

CamScannerでスキャン

がうずくように痛くて目が覚める」「どこに手を置いていいかわからない」という状態です。

うすうすおわかりかもしれませんが、こんなに丁寧に段階を踏んで時間をかけて悪くした関節は、簡単には治りません。

でも、方法がないわけでもありません。時間がかかることを覚悟していただけるなら、有効な方法がありますのでご紹介したいと思います。

ここまで悪くなってしまったら結構重症なので、短気は禁物だと思ってください。

まず、体液循環をよくする「モゾモゾ体操」を行います。次に、肩甲骨を肋骨と別々に自由に動くようにしていきます。

１カ月ほど続けると、薄皮をはぐように楽になっていくと思います。運動ではなくストレッチなので、苦しいなと思った時にこまめに行ってください。

そして、寝方を変えてください。
肩甲骨で寝るようにするのです。

どういうことか説明しましょう。

子どものころ、枕なしで寝ていた時期があった方も多いと思います。その「横向きに寝た」ときって、具体的にはどんな姿勢で寝ていたでしょうか？　もし、小さいお子様やお孫さんがいらっしゃる方は、寝姿を観察してみてください。

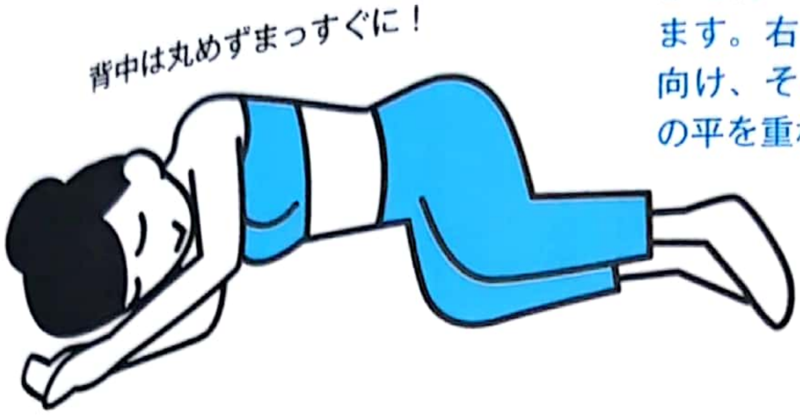
子どもは、横向きで寝ているとき、肩先に体重をかけて寝るのではなく、**肩甲骨に体重をかけて**寝ています。ところが中年以降、体が固くなってくるにつれ、だんだんと「肩先で寝る」ようになります（55ページの図）。**肩先で寝ると、脇の下が圧迫されます。いつも脇の下が圧迫されると、肩甲上腕関節がだんだん締め付けられます。**それもそのはず。あなたの体重を、肩甲上腕関節にかけたまま寝続けるのですから。

では、次のページからストレッチ法をご紹介します。本来、肩甲上腕関節は治療が難しいものです。ご自分で治せなければ、ぜひ治療院にお出かけください。

CamScannerでスキャン

肩甲骨のストレッチ①

1 右側を下にして横向きに寝て、両足を90度に曲げて背中をまっすぐにします。右手の平を天井に向け、その手の平に左手の平を重ねます。



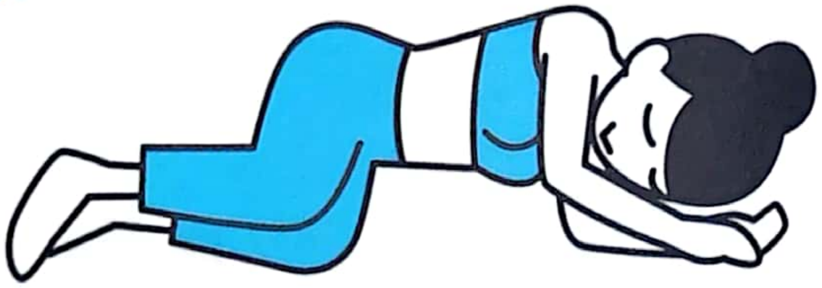
2 そのまま左手を開いていきます。左腕の重みだけで左の肩甲骨が床の方に下がっていくのを感じてください。

90秒ジーッとして、力を抜いてストレッチします。
ゆっくり戻して30秒休んだら、反対側も同じようにストレッチします。

CamScannerでスキャン

POINT

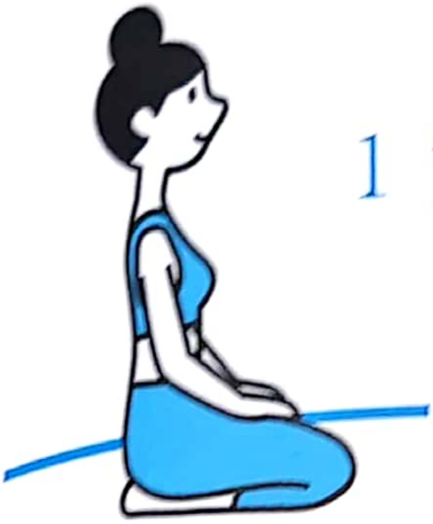
3　左側を下にして横向きに寝て、両足を90度に曲げて背中をまっすぐにします。左手の平を天井に向け、その手の平に右手の平を重ねます。



4　そのまま右手を開いていきます。右腕の重みだけで右の肩甲骨が床の方に下がっていくのを感じてください。

POINT

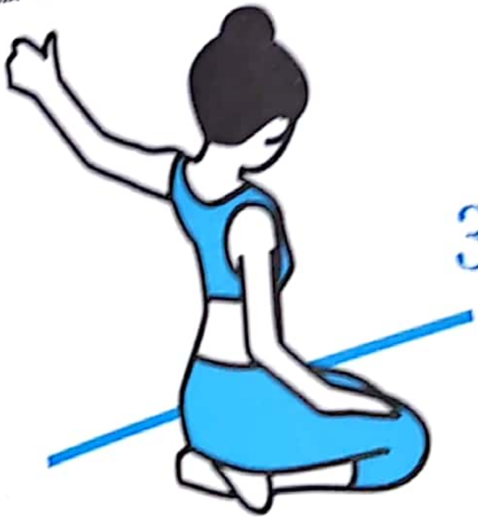
肩甲骨のストレッチ①



1 壁から40㎝ぐらい離れたところに壁と平行に正座します。

2 左腕を肩の高さに上げ、肘を直角に曲げたまま、左の胸を開いていきます。

手の平をペタッとつけないで、指の腹で体重をささえましょう



3 そこから肩より40㎝ぐらい上後方へ左腕を伸ばし5本指でささえ、自分の体重をあずけます。

POINT

4 体重をあずけたまま、肘を回すつもりでゆっくり内回しを10回行います。
気持ちいいスピードで行いますが、押したり弾みをつけず、ゆっくり行う方が効きます。

5 次は、体重をあずけたまま、肘を回すつもりで、ゆっくり外回しを10回行ってください。
もっとたくさん回したいと思ったら何回でも行ってくださいね。

6 ゆっくり１の姿勢に戻り、リラックスして３回深呼吸しましょう。
反対側も、1～6を同じように行います。

POINT

肩甲骨のストレッチ③

※①に追加

1 ストレッチ①の２の状態を60秒キープ後、肘をその位置においたまま、手を頭方向⇔足方向にパタンパタンとゆっくり動かします。

2 さらに肘をその位置においたまま、肘から先をゆーっくり大きく回します。肋骨と肩甲骨がメリメリとはがれてくるのがわかります。
30秒休んだら、反対側も同じようにゆっくり動かします。

CamScannerでスキャン

POINT

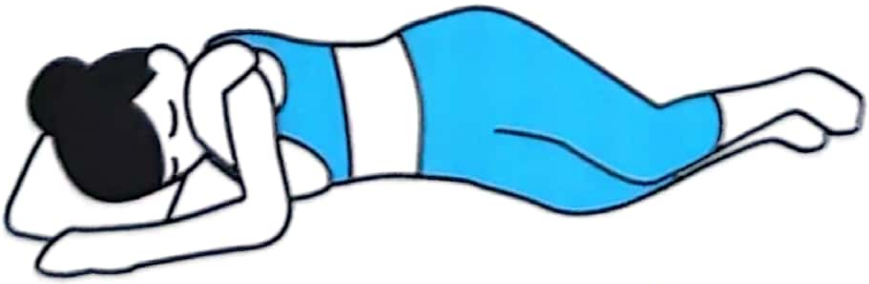
肩甲骨のストレッチ④

※①③が楽にできるようになったら追加

1　イラストのように、上の足のふくらはぎを下のひざで押さえてください。腰が横向きで安定し、肩甲骨をより集中的にストレッチできます。反対側も同じように行います。

※一度に行うのは左右１回ずつ。朝・昼・晩や「肩がこったな～」と感じた時に行ってください。上になっている側の胸を開かず、顔も、胸も腰も横を向いたまま行ってください。慣れてきたら、①→③→④を片側ずつ行うと効果的です。

「肩先で寝る」



こういう寝方をしていると、
肩甲骨が固まりやすくなります。

18 足首が固いのは体がうっ血しているから

60代半ばのお客様で、「車の運転中も左腰が痛い」「車から降りようとすると左のお尻が痛くて立ち上がることができない」という女性がいらっしゃいました。全身調整をして股関節の動きの制限を解除してひざ、足と診ていくと、左足首の前側に座りダコができています。痛みはないそうですが岩のように固くなっています。その岩のように固い座りダコの奥、足関節の動きが明らかに悪いのが感じられました。お聞きすると、高校のソフトボール部で活動していた時に、捻挫したことがあるとのことでした。古い捻挫の後遺症が診られたので毎回治療しました。週1回の施術で3カ月が経過した頃、左のお尻の痛みは、いつのまにか消えていました。股関節の動きが悪かったのも、スムーズに動くようになりました。

足首はリンパの反射区（つながりをもった末梢神経）です。彼女が、それまでどんな施術を受けてもいっこうによくならなかったのは、この足首の隠れた悪さが原因だったと思われます。

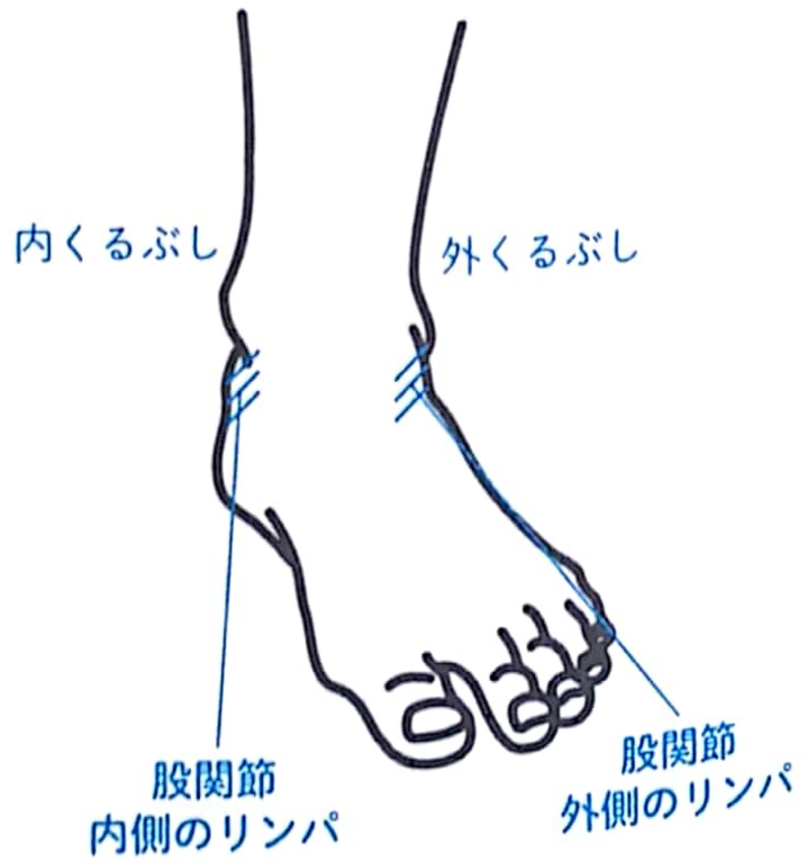
骨盤がゆがみ体液循環が悪いと脚から胴体に戻っていく血液やリンパの流れが悪くなります。すると、少しずつ下の方の足から老廃物が沈殿してきて、足全体がむくみ、特に足首が固くなってきます。また、坐骨神経痛のような痛みが出てくることもあります。しびれを伴う方もいます。

仕事から解放されリビングでほっとする時、お風呂でゆったりした時に**足首をチェックすると、体液循環がよどんでいるかどうかがわかります。**

CamScannerでスキャン

POINT

足首は大事！



[ここをチェック！]

- □ 足の甲が盛り上がっていないか
- □ 足の裏がスッキリしているか
- □ 足首がスムーズに回るか
- □ 足指でグーチョキパーの「パー」をした時、指がバラバラになるか

→自覚できる人はモゾモゾ体操＋深呼吸を！

CamScannerでスキャン

19 ふくらはぎが固いと、血液が心臓に戻れない！

普段仕事で[illegible]を動かしてデスク[illegible]ワーク[illegible]、なくても、アキレス腱が[illegible]。その方々に共通しているのは、ふくらはぎの筋肉の固さです。

ふくらはぎの筋肉は、内・外ふくらはぎの筋肉で構成され、足の裏から踵まで走っています。アキレス腱は内・外腓腹筋が束になって下り、踵の骨に付着します。もうひとつの筋肉の「ヒラメ筋」[illegible]。[illegible]内・外腓腹筋・ヒラメ筋（内・外[illegible]）[illegible]

結果としてふくらはぎの筋肉も足裏の筋肉も十分に働くことができません。すると血液を戻すためのポンプがうまく働きません。ポンプがうまく働かないと老廃物が戻っていけません。とりわけ大きいゴミが戻りにくくなります。結果として足裏やアキレス腱周りにゴミが溜まってきます。

左の項目についてチェックをしてみてください。もしこれが自覚できたら、モゾモゾ体操と深呼吸を行ってください。

このように、体液循環をスムーズにするため下半身の筋肉がうまくいっているかどうかは、アキレス腱周りでチェックできるというわけです。

リラックスしたときや入浴中にできるだけチェックしてみる習慣をつけましょう！

CamScannerでスキャン

POINT

アキレス腱・ふくらはぎのチェック！

- □ アキレス腱の周りが10代の頃より太くなった
- □ アキレス腱を横からつまもうとすると、余計なものがついている
- □ アキレス腱のストレッチをすると痛い、十分できない
- □ 朝起きると、ひざから下が重だるい
- □ いつもひざから下が気になる、重りがぶら下がっているようだ

→自覚できる人はモゾモゾ体操＋深呼吸を！

20 体液循環の改善は、ねこ背もO脚も治す

胃が痛いとき、みぞおちを押さえて「イタタタター」と前かがみになりますよね。

便秘でお腹が痛いときもその部位を守って前かがみになります。

体液循環が良くなることで血行が促進されると、胃や大腸に血液が行き渡り、栄養が運ばれ本来の働きができるようになります。

すると、内臓を守るように背中を丸めていた体はもう丸めている理由がなくなり、すっと伸ばすことができるようになります。

体液の循環が良くなると、内臓への血液・リンパの流れが良くなります。

すると自然治癒力が最大化され、内臓機能を高める方向に体が反応し始めます。

弱っていた内臓が元気になれば、
内臓をかばってねこ背や腰ねこ背、
またO脚になっていた体は解放され、
すっと伸びるようになります。

これらは体液循環をよくすることで改善されることがあるのです。

私のサロンや塾生さんが開いている整体院・治療院では、日常的に目にする光景です。

CamScannerでスキャン

21 体は、健康になりたくて仕方がない！

たとえばケガをして出血しても、その傷が治らないということは通常はありません。手術をして、傷口がふさがらなかったということもありません。

80歳でも90歳でも、「傷が治らない」ということはまずありません。ただ、治るのに若い頃よりも多くの時間がかかるというだけです。

ところが腰痛やひざ痛となって、「老化ですね」と言われると、その言葉をうのみにして信じてしまいます。そして治らないものとあきらめてしまいがちです。これっておかしいと思いませんか？

体は、本当は治りたくて仕方がないのです。

どんなに「痛い」「つらい」と言って治療院に来られた方でも、体液循環を良くして関節を構造上正しい位置に誘導してあげれば、よくなっていきます。

もちろん必ず一回で治るとか、そういうわけではありません。

でも回数を重ねるにつれ、よくなっていきます。まったく変化しなければ老化かもしれませんが、**改善の余地があるなら、それを老化のせいにするのは間違っています。**

70歳を過ぎて「変形性膝関節症（へんけいせいしつかんせつしょう）」と診断され、やっとの思いで歩いて来られた方がいました。

左のひざは変形し、熱を持っていて湿布が貼ら

れていました。

「このひざ、取り替えられたらいいのにね!?」

健康を害した時、たとえばこのようにひざが痛くなった時、ひざを患者のように言う方がおられます。本当にそうでしょうか？

もし体が口をきけたら、何と言うでしょう？

ひざにはひざの役割があり、目一杯頑張ってくれています。

ひざの持ち主である体を「ご主人」とすると、ひざはご主人に忠誠を誓い、黙々と作業しているはずです。

左ページは、普段「横座り」しているご主人と、頑張っているひざの会話です。

いかがでしょうか？

きっとこんな会話がされるのではないかなと思います。

体は、健康に生まれたかたであれば外傷（事故・転倒などの外からの刺激）以外には対応できるようになっています。

どんなにつらくても、全身でバランスをとって、何とか全体として一つの行動ができるように連携しています。

だから、本来の正しい姿勢で過ごし、水風船である体の中の循環を良くしておけば、健康でいられるのが普通なんです。

もし、痛いところがあったなら、普段の生活で不自然な姿勢をしていないか点検するともっといいですね。

「普段の良い姿勢」が
とっても大事！

CamScannerでスキャン

POINT

ひざの気持ち

ひざ：このごろ、やけに変にひねられてるな？　最近ご主人様は、姿勢が悪すぎるんじゃないの？
主人：……（気づかず無視）……
ひざ：仕方ないな？　つらいけど何とかバランスとって頑張るしかないな。
主人：……（気づかず無視）……
ひざ：こんなに無理してサポートしてるのに、ご主人様、そろそろ気づかないのかな？　もうフォローするのも限界だぞ…
主人：あれ？　この頃ちょっとひざが変だな？
ひざ：あ〜、もうダメだ、ボクも疲れてきて守ってあげるの限界！
主人：ひざが痛くなってきたぞ、おかしいな、なんでひざが痛いんだろ？　何もしてないのに。
ひざ：ああ、やっと気づいてくれたようだ。
主人：このひざさえ痛くなければいいのに、湿布でも貼ってみるか。
ひざ：え？　違うって……ご主人様が横座りするからいけないんだよ。ひざは曲げる動作には強いけどねじったまま体重かけられるとつらいんだよ。わかってよ！
主人：湿布も効かないか、整形外科でレントゲンとってみよ。
医師：レントゲンでは何ともありませんね。お薬出しますから様子をみましょう。
主人：そうですか？　できれば取り替えたいくらい痛いんですけど……仕方ない、マッサージでも行ってみるか。
片平：姿勢、悪くしてませんか？　ひざは蝶番関節といって屈曲がメインの仕事です。ねじって使い続けると無理がくるんですが心当たりありますか？
主人：そういえば、テレビみるときは横座りしてます。
片平：それが原因かもしれませんね。では、ひざに無理がかかってゆがんだ部分を元に戻しておきますので横座りはやめましょうね。ひざだってもし口をきけたら文句を言いたいはずですよ。ひざは悪いところじゃなくて一番頑張ってくれたところなんです。だから、今までありがとう！って感謝して過ごすと早く楽になりますよ。
主人：そうだったんだ。…ひざ君、ごめん！
ひざ：努力が報われた気分だ。またご主人のために頑張るぞ！

CamScannerでスキャン

22 骨と粘膜を丈夫にするのも体液の循環！

体力が落ちたり疲れているときは、体液の循環機能が落ちているときです。

そんなときは体の隅々に栄養素が届いていません。全身的に栄養不足でくたびれた状態になっています。

こんな状態で、たとえば「骨を丈夫にしたい」とカルシウムを摂取しても、そもそも消化するための内臓の働きが落ちているのですから、吸収されずに体外に出て行ってしまうだけです。

こういうときは休養が必要です。

休養として最適なのは、横になって寝てしまうことです。

その寝る時に、落ちてしまった循環機能を回復させることができれば、消化活動に使う労力を体の老廃物回収に回すことができます。

老廃物の処理がすんできれいになった体に栄養を取り込めば、今度こそ栄養素を細胞に届けられるようになるのです。

特に胃腸の粘膜は直接ダイレクトに糖分や栄養分を吸収する仕事をしていますので、その働きの前提として、体液循環が良いことが非常に大切です。

ご自分で体液循環を良くするには、繰り返しになりますがモゾモゾ体操と深呼吸をしてください！

3

カラダの「よどみ」が
みるみる流れる
エクササイズ！

CamScannerでスキャン

23 なぜ、痛みやこりがとれないのか？

肩がこったら肩にトラブルがある、とは限りません。腰が痛いから腰にトラブルがある、とは限りません。5万人以上の方を診てきて、**「痛みの原因は、痛みがある所にはない」**ことが多いのに気づきました。特に「どこに行っても治らない」という方に、その傾向が強いようです。

座り仕事が多い現代人は前かがみでいることが多く、姿勢が悪いせいでさまざまな症状を引き起こすことも多いようです。姿勢が悪いと体という水風船がつぶれます。すると胸腔（きょうくう）という水風船と腹腔（ふくくう）（ふくこう）という水風船もつぶれます。

つぶれていびつになった風船の中を通るホースは、軽く踏まれたような状態になります。ホースが踏まれるとそこから先は流れが悪くなり、つぶれた水風船の中は流れが悪くなります。そして徐々に、体全体の水風船の中の流れがよどんできます。流れが全身的によどんで、たまたまパソコンを長く見ていて肩がこったとしたら、その肩の部分だけマッサージするのは、木を見て森を見ない状態です。そんなときは、水風船の中のホース、つまり**体液の流れ**を先に改善した方が、早く体が楽になります。

体は全体で一つ。例えば捻挫などでバランスが崩れると、水風船がいびつになります。いびつになると体液循環が悪くなります。

だから、バランスが崩れるような生活や運動をした場合は、水風船のいびつさを自分で治すセルフケアが必要になるわけです。

CamScannerでスキャン

24 治すのではなく「勝手に治る」とイメージする

手に切り傷ができたとき、あなたは「さあ、これから治すぞ」と思いますか？　そんなことはありませんよね。体はあなたが何もしなくても勝手に自分自身を修復する方向に働き始めます。

同じことは、肩こりや腰痛などにも当てはまります。ぎっくり腰で真っ直ぐに腰を伸ばせずに来院される方でも、不十分で腰が回らなくなっていた方でも、骨盤を正しい、いい位置にセットして差し上げれば勝手に治っていき、正常に動かせるようになります。

もっとも、1回の施術で必ず正常な位置に落ち着くとは限りません。ひどい状態の長かった方は、5回6回とかかることも多いです。でも、間違いなく改善します。

治療家の私たちが行っていることは、歪みを治すことではなく、[illegible]

な[illegible]するだけです。[illegible]

[illegible]

[illegible]

何も特別なことではないのです。

体は、治る力を持っているのです。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

「体って、[illegible]

[illegible]

[illegible]

体からのサインなのです。

25 リンパのポイントは3つ！

ここからは、リンパ液、脳脊髄液、血液の順に、流れをよくするためのポイントを解説していきます。まず、リンパが流れるためのポイントは、

①鎖骨 ②脇の下 ③脚の付け根（鼠径部）

の3カ所です。

①鎖骨 ここでいう「鎖骨」とは、胸骨と鎖骨をつなぐ「胸鎖関節」の部分を指します。ここは胸管という太いリンパ管に向かう場所なので、とても大切です。右側には右胸部、右腕部からのリンパが注ぎ込み、左側にはそれ以外の全身のリンパが注ぎ込んでいます。そして静脈に混ざって心臓に戻っていくのです。

②脇の下 いわゆる「振り袖」をなんとかしたい女性にとっては気になる部分ですよね。

脇の下は腕神経叢という腕にいく神経の束が通ります。さらに腕と体幹を行き来する血管やリンパ管もここを通ります。この脇の下につきたてのお餅があるようだと、ここを通る血管やリンパ管は圧迫されて充分機能しなくなります。

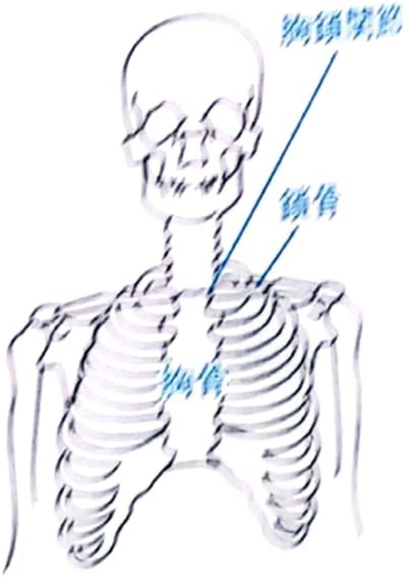
③鼠径部 いわゆる「パンツのゴム」の線上で、恥骨の出っ張りのふもとを触ってみてください。ペコっとした凹みがあります。ここが大腿三角といわれるところです。ここには下肢と腹部を行き来する血管・リンパ管・神経が通っています。ここが圧迫されたりゆがんで窮屈になると、下半身の血流やリンパの流れが悪くなります。

健康なら、この大腿三角のところは「ペコッ」としています。

CamScannerでスキャン

POINT

リンパのポイント①鎖骨

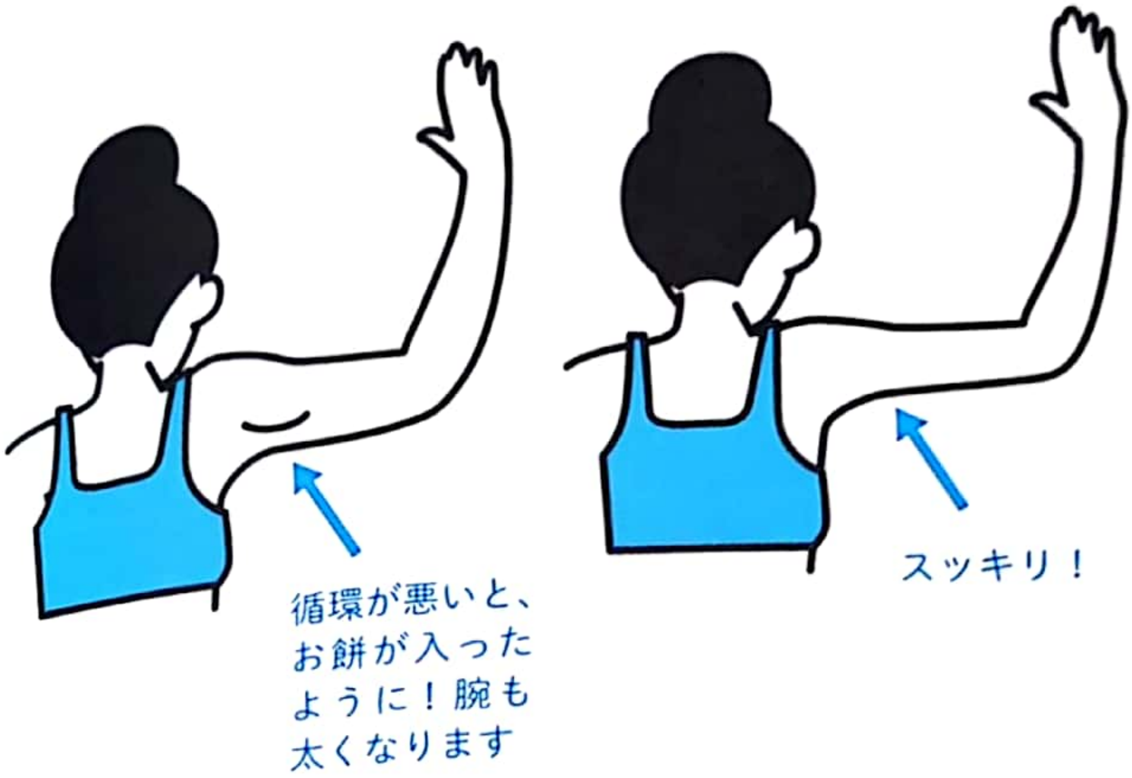


左側の胸鎖関節部分には、全身の70%のリンパが流れ込むと思っていただいてよいです。
ここの流れが悪いと、たとえ②脇の下や③鼠径部の流れを良くしても、最終的にリンパが流れきらなくなりますので、**非常に重要**です。

CamScannerでスキャン

POINT

リンパのポイント②脇の下

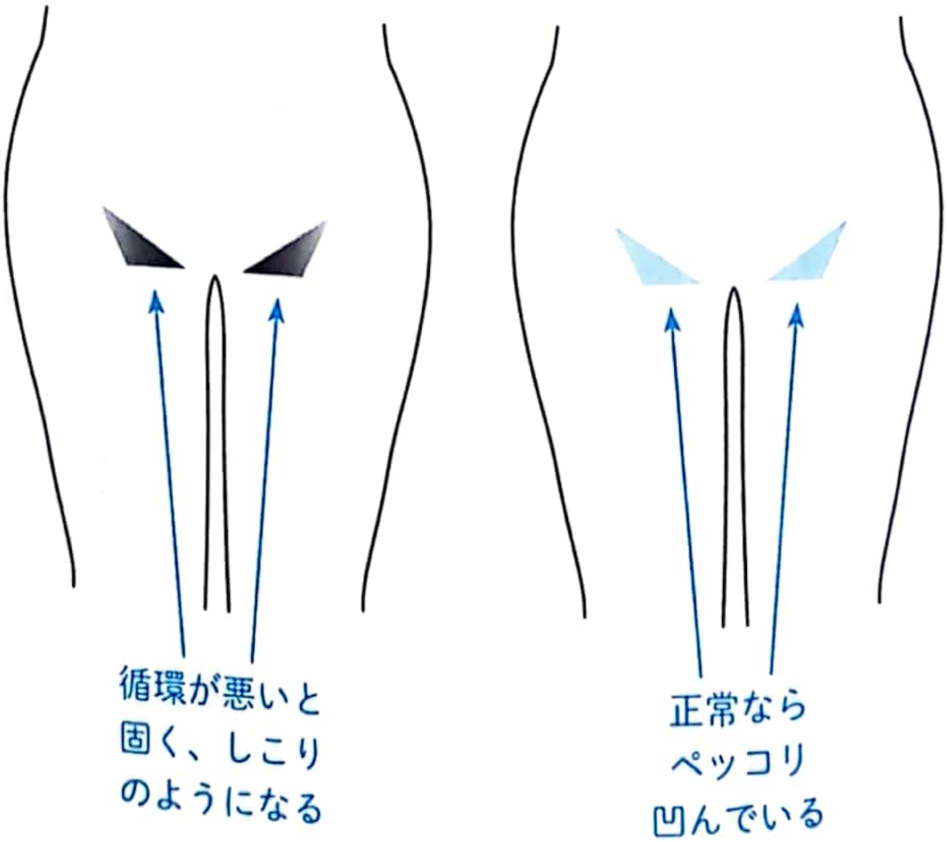


モデルさんがノースリーブで登場すると、二の腕がすらっと細いです。
健康な方は、脇の下がスッキリして、えぐったようにくぼんでいます。

CamScannerでスキャン

POINT

リンパのポイント③鼠径部（そけいぶ）



もしここが膨らんでいたり固くなっていたら、血管やリンパ管が押しつぶされた状態だといっていいでしょう。
でもご安心を。
モゾモゾ体操で改善することができます。

CamScannerでスキャン

26 股関節を解放するストレッチ・脇の下と鎖骨の同時ストレッチ

●股関節解放ストレッチ

70代半ばの痩せて上品な女性が、「この頃足がむくんで苦しいの」とおっしゃいます。

遠方からいらしているので、月1回の来院がやっとです。

そこで、自宅でできる簡単な股関節のストレッチ法をご紹介しました。すると次の月に来院された時、物静かな彼女がにっこり笑っておっしゃいました。「あのストレッチを実践したら足がむくまなくなったの」と。

これから紹介する方法はあまりにも簡単ですが、効果は抜群です。

ぜひお試しください。

チェックポイント▼鼠径部にしこりがあるか

ここにしこりがあると、リンパの戻りが阻害されます。

74ページからの図をごらんいただき、ストレッチを行なってみてください。

リンパを流すコツとして、**股関節が楽になる角度**があります。

それは、体の正中線から**30度くらい外に脚を置いた位置**です。

●脇の下と鎖骨の同時ストレッチ

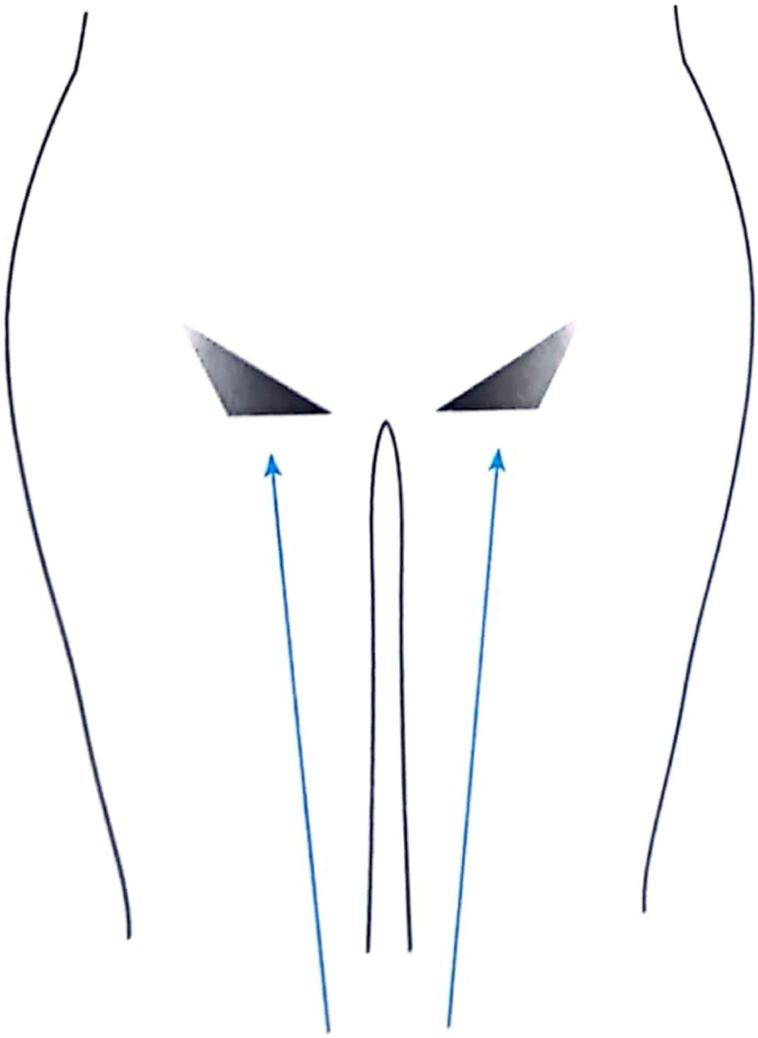
腕を上手に動かすことで、この「一石二鳥のリンパ流し」ができます。(77ページ)

これを朝晩行うと、首・肩がスッキリし、小顔効果があります。

CamScannerでスキャン

POINT

チェックポイント
「鼠径部に“しこり”があるか」



この部分に
「しこり」があると、
リンパが戻りにくい。

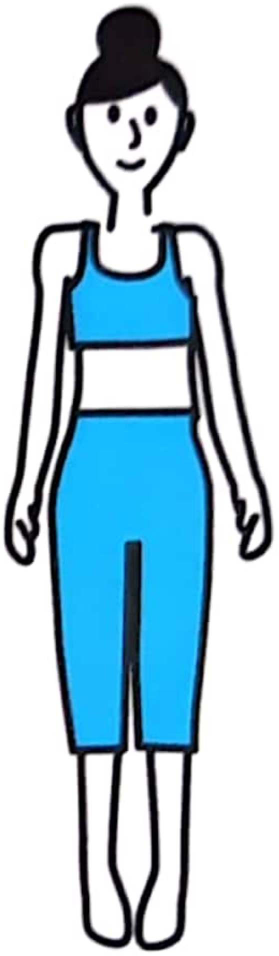
CamScannerでスキャン

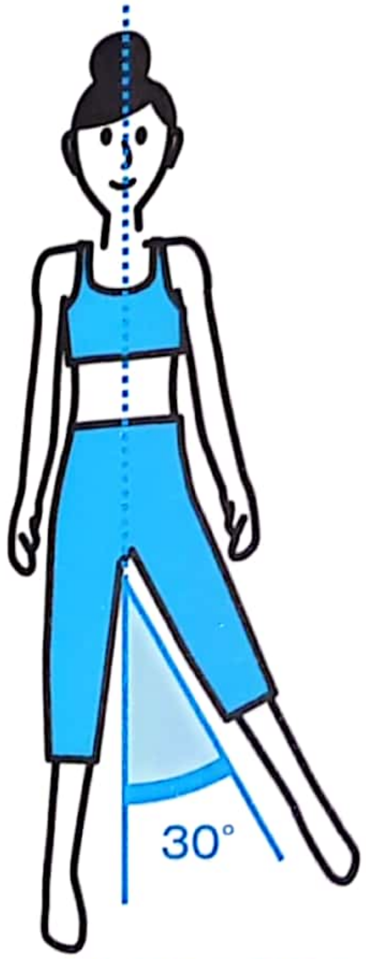
POINT

股関節を解放する ストレッチ

1

あおむけに寝ます。





2

左脚を正中線から 30 度
開きましょう。

CamScannerでスキャン

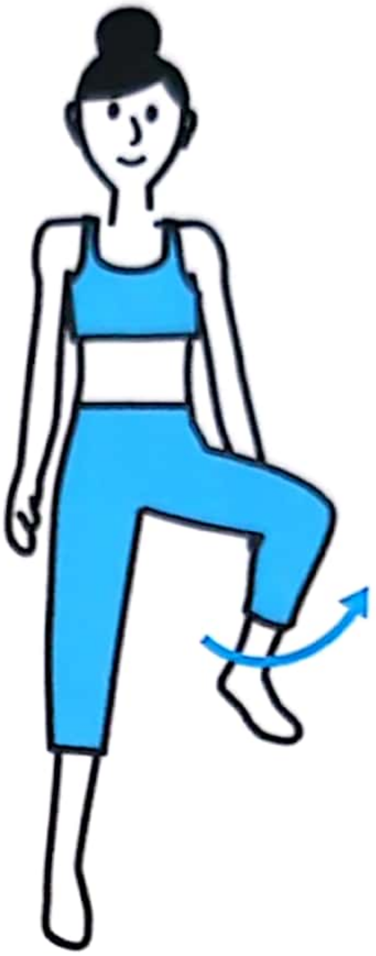
POINT

3
その位置で左ひざを直角に立てます。

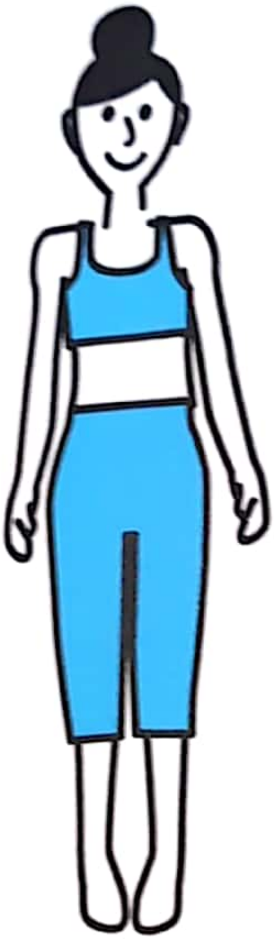
4
左手で補助して、左ひざを右へパタンと脱力して倒します。

CamScannerでスキャン

POINT



5
左ひざを左へパタンと脱力して倒します。

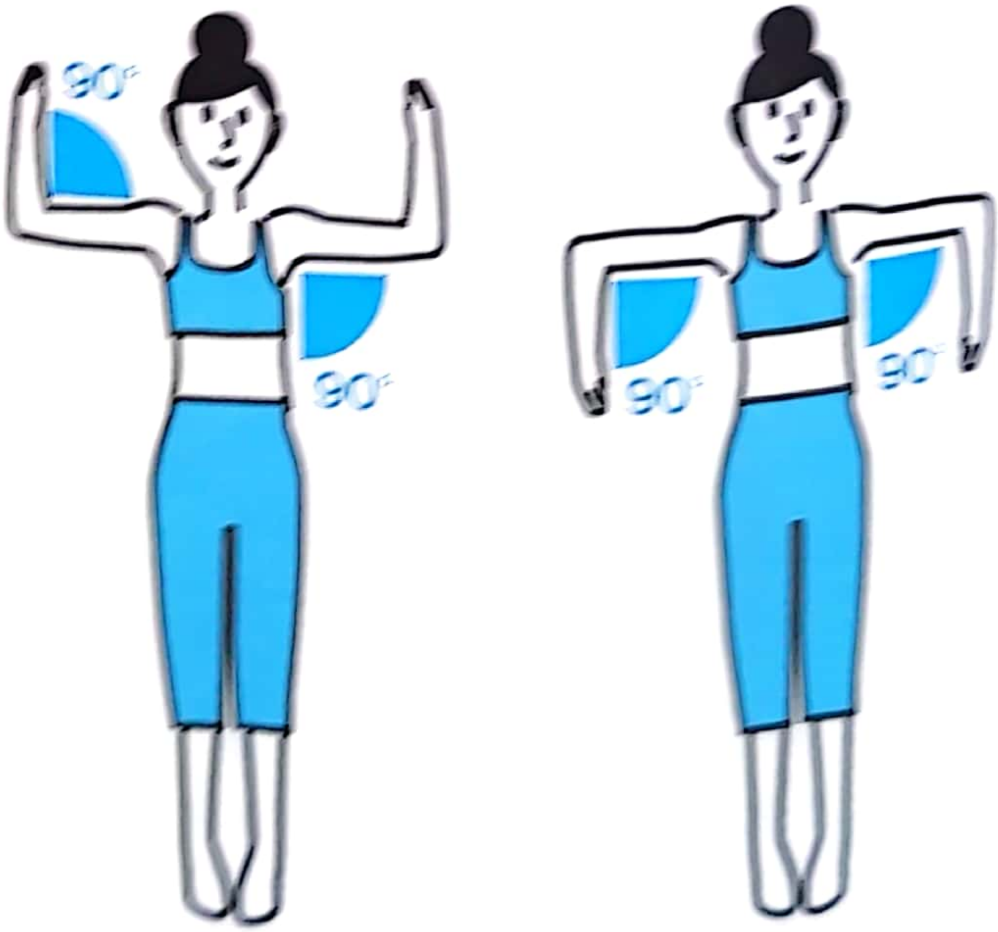


6
4～5を10回繰り返し、もとに戻ります。気持ちよいスピードで行ってください。右脚も同様に行います。

CamScannerでスキャン

POINT

脇の下と鎖骨の同時ストレッチ



肩と肘を水平にし、
肘から先だけを、身体と平行に
足方向、頭方向にゆっくり動かします。

27 リンパマッサージの仕上げ！

リンパは「ゆっくり」流れている、と前に言いましたが、**リンパは1秒間に1センチ弱しか流れません。**血液は1分で全身をめぐるのに、なんてのんびり…。ほとんどの場合、日中は下に向いている**足を就寝時に水平にすることで、リンパの流れはとてもスムーズになります。**

これから紹介する方法で10分ほど寝ると、湯上がりのように体が軽くなって、ほっぺがほんのり赤くなります。明らかに体内の循環がよくなったのが、第三者から見てもわかります。10分寝たあとは起き上がるのが、ご本人も「わあ！　体が軽いです！」と驚くほど。しかも、これからが重要なのです。寝ただけなのに、リンパが流れやすい状態になり、しかもそのまま寝ていれば、**ただ横になっているだけでリンパを流し続けることができます。**

日頃からリンパの流れをよくしたい方、足の付け根（鼠径部）が固い方、脇の下にお餅が挟まったような方が、あっと驚くステキな方法です。

コツは足の付け根（鼠径部）と、脇の下で引っかかりをなくすることです。つまり血液やリンパ液が手足から体幹に戻っていく所の「マンホールの蓋」を開けるようなものだと思ってください。

長年の施術で試行錯誤して、その秘密は角度にあり！ということに気づきました。上肢から体幹への接続部「脇の下」、下肢と体幹の接続部「脚の付け根（鼠径部）」にあるマンホールは、**「ある角度」**にするとパカッと開くのです。

では、リラックスして行ってみましょう。

POINT

脇の下と鎖骨の同時ストレッチ

1

太ももをバスタオルで縛り、
ひもで固定します。
収縮しないひもで結ぶのがコツです。

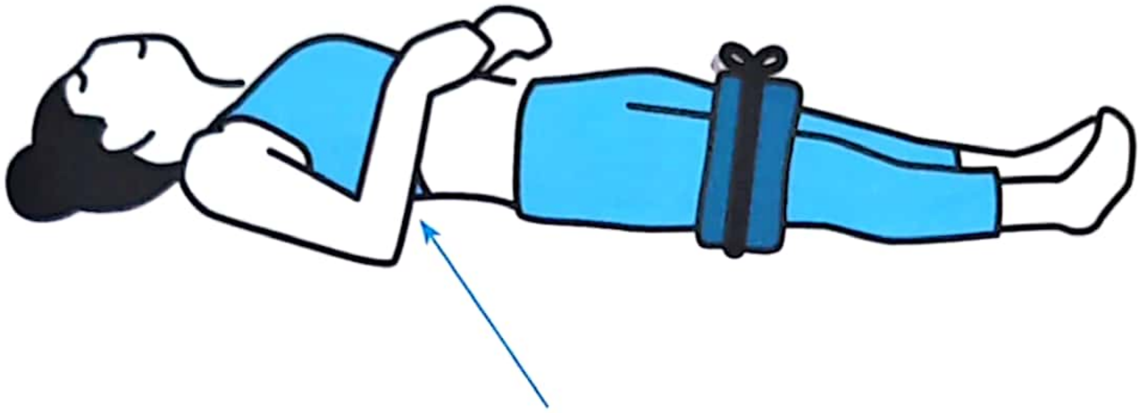
ほんの少し脚全体を内股にします。
大腿三角（43ページ）が
ペコッとする位置です。

CamScannerでスキャン

POINT

2

背中を浮かせて、
背骨にしわを寄せてそのまま寝ます。

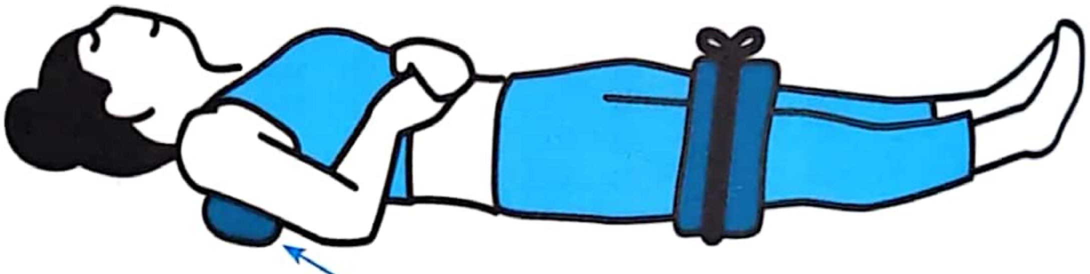


CamScannerでスキャン

POINT

3

両肘が 5㎝ほど浮くように タオルを入れ、 手を組んで 10 分寝ます。



10 分で効いてきます。サロンでは治療後このように固定して差し上げると「体液がグルグル回っているのがわかる」とおっしゃる方も多いです。もちろんこれは感覚の問題で、正確に行っていれば何も感じなくても十分効いていますので安心して行ってくださいね。

10 分したらほどいていただいてもかまいませんが、通常はあまりの気持ちよさにコトンと寝入ってしまう方が多いです。就寝時に行う方は、この状態のまま寝ていただいてまったく問題ありません。

CamScannerでスキャン

28 脳脊髄液の循環と生産が大切な理由

押し寄せ、ダメな体は頭の縫合で、体液の循環で身体の不調が治るとしたら、みなさん知りたいと思いませんか?

身体の状態を整えると難しいですが、**体液循環させるようなやり方を知っていれば簡単にできます。**その簡単かつ今まであまり言われてこなかった方法が、**脳脊髄液の循環と生産を促すやり方です。**

私が「頭蓋骨調整」を始めてから、もう25年以上が経過しています。その間多くの方のいろいろな状態を改善してきました。

そして、私は、子どもが生まれてから*ある事*を試みました。

帝王切開で生まれると突然外気圧を受けるので、頭の頭蓋骨縫合に大きなショックがかかるといいます。それは本当だろうか? そんなに頭は固くなるのだろうか? 固くなるなら、それはどんなふうに変遷するのかを調べてみたのです。

それまでもたくさんの赤ちゃんやお子さんを診てきていたので、頭蓋骨の健全な状態も、柔らかく動く状態も、手の感覚として知っていました。

赤ちゃんの頭というと、頭蓋骨は小さく、大人のように噛み合っている訳ではないので、固いなんてあり得ないと思うでしょう?

でも、不思議です。固くなるんです。

全体的にも固くなりますが、特に、

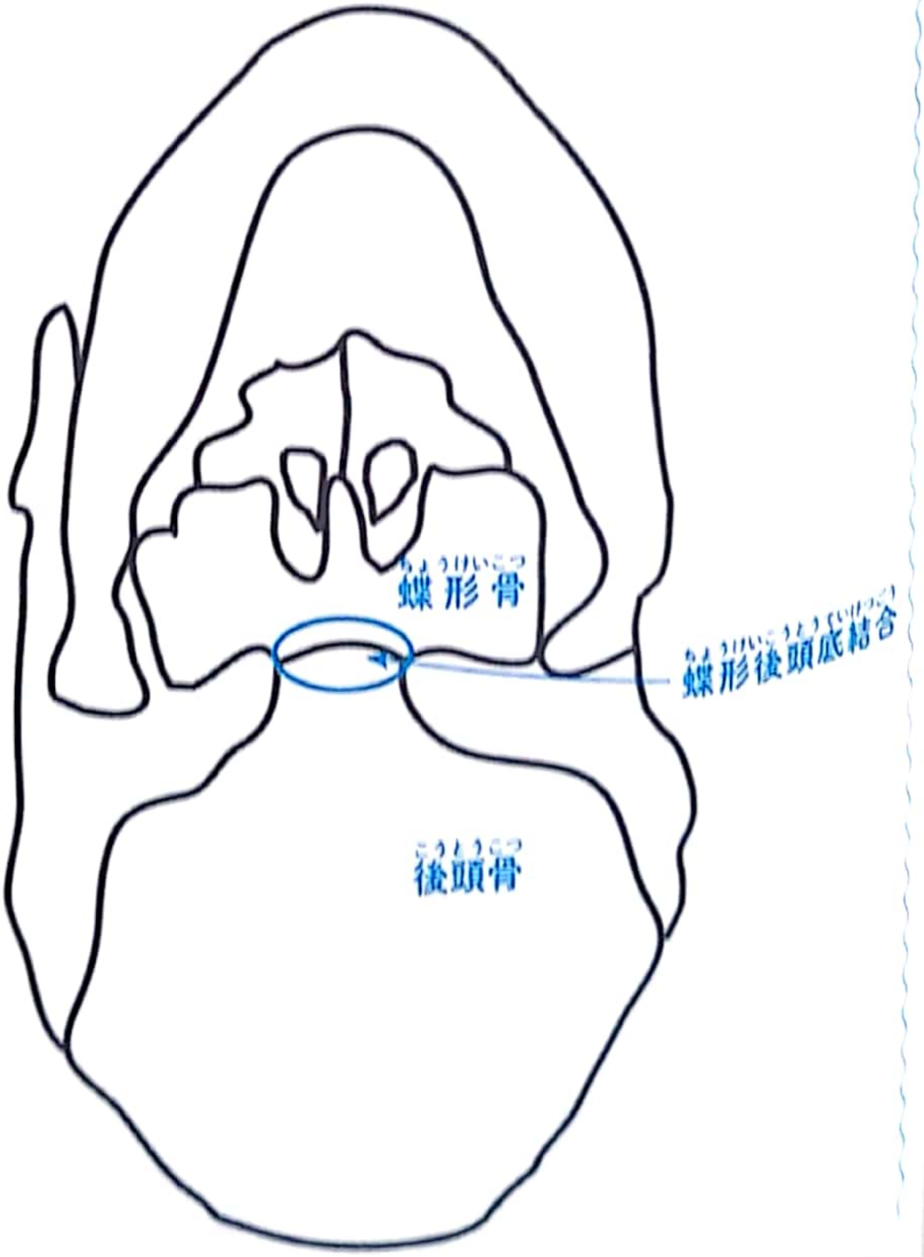
「蝶形後頭底結合(ちょうけいこうとうていけつごう)」

というところが固くなるんです。

CamScannerでスキャン

POINT

頭蓋骨を下から見たところ



CamScannerでスキャン

29 脳脊髄液の増産と循環のしくみ

後頭骨（第一頸椎と噛み合う頭蓋骨）と蝶形骨（こめかみの骨）のつなぎ目を**蝶形後頭底結合**といいます。この蝶形後頭底結合が、頭頂の方と足の方向に、常に動いています。

蝶形後頭底結合が頭頂の方に動くときを**「屈曲」**といい、**このとき脳脊髄液が生産されます。**

逆に、蝶形後頭底結合が足の方に動くことを**「伸展」**といい、**このとき脳脊髄液が循環します。**

屈曲と伸展は、2～3秒に1回のリズムで動いています。（86ページ参照）

さらに、この屈曲と伸展は、**仙骨**と連動して動いています。（87ページの図）

この屈曲と伸展の動きは、赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいるときから始まっていて、**第一次呼吸**といわれています。

子育てしたお母さんならピンと来ると思いますが、赤ちゃんをだっこすると、頭と腰（仙骨）が〝モクモク〟動いているでしょう？

あれが、第一次呼吸の動きです。

この動きがある時は、体液循環は順調にコントロールされているといっていいでしょう。

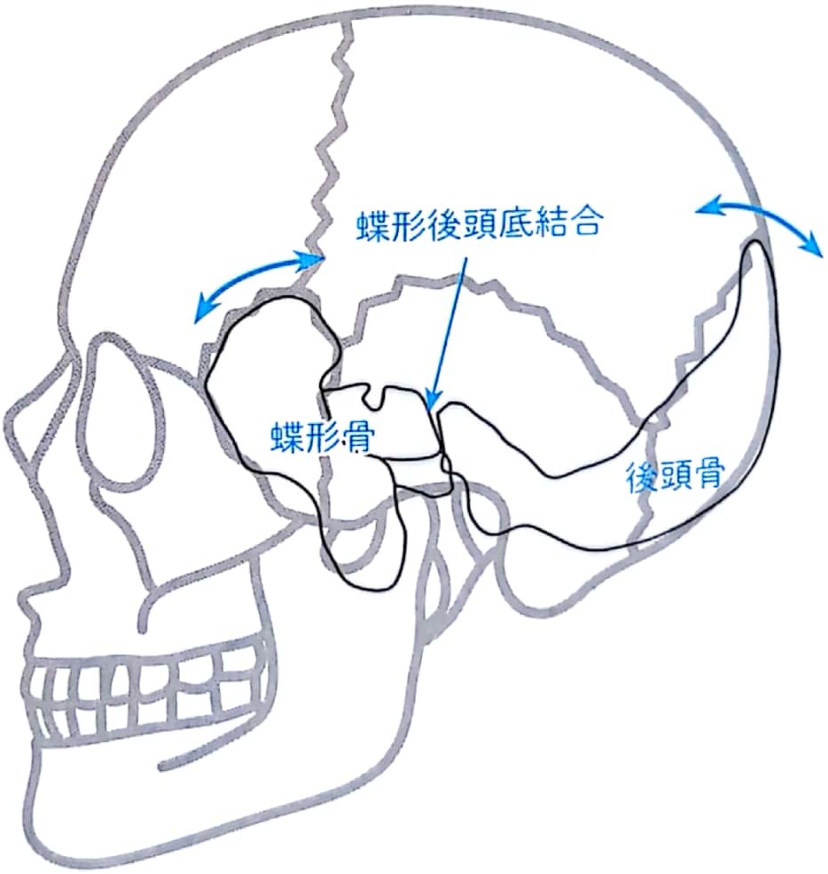
転倒して頭を強打したり、尻餅をついて仙骨をしたたかに打ったりするとこの動きが阻害されることがあります。

第一次呼吸を正常にする自分でできる方法が、「モゾモゾ体操」と「深呼吸」です。

CamScannerでスキャン

POINT

蝶形後頭底結合

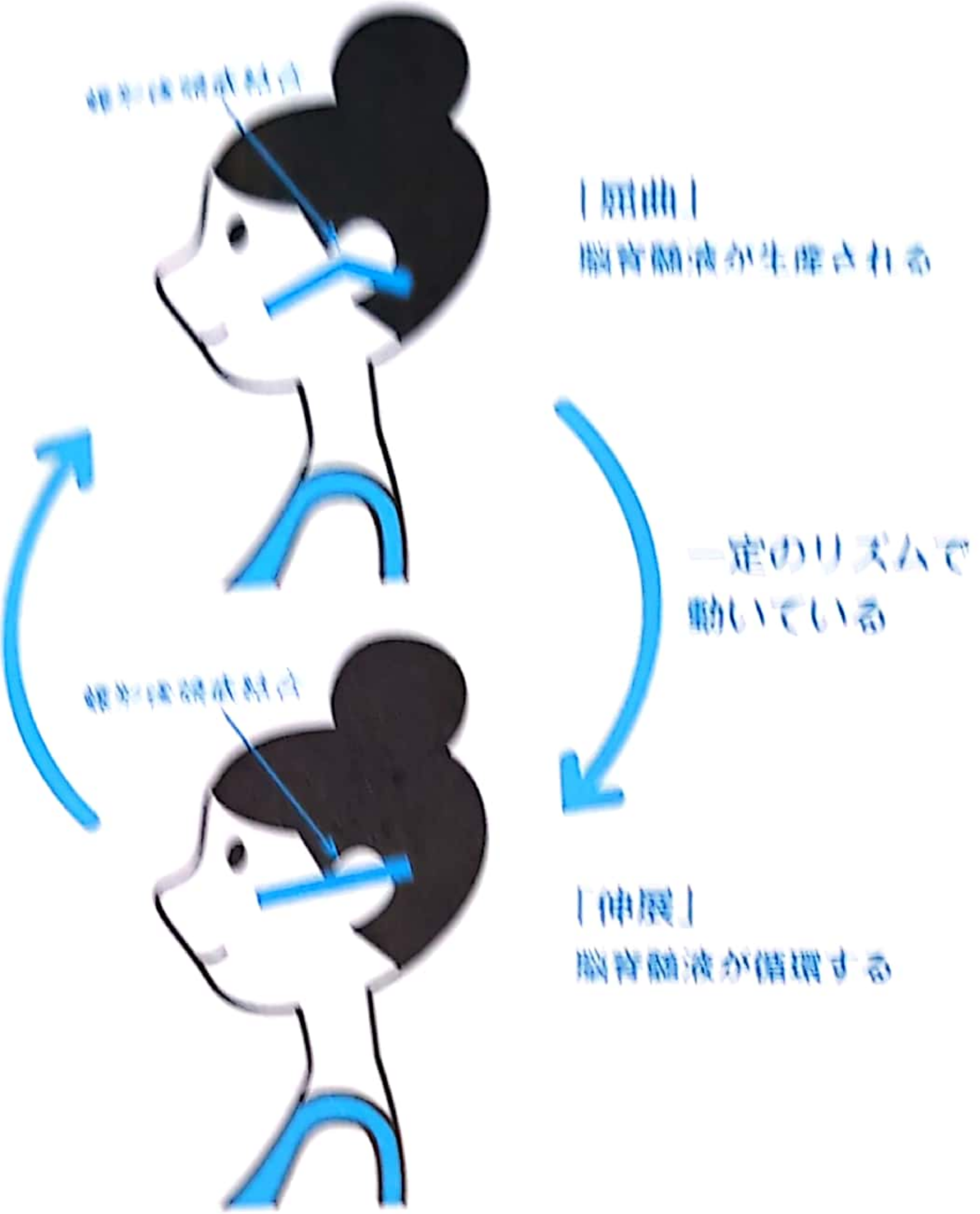


蝶形後頭底結合が動かなくなると、子どもは決まって熱を出しました。その度に、「蝶形後頭底結合」をゆるめることで熱を下げてきました。
おかげで定期検診、予防注射やウイルス性の発熱、中耳炎、虫歯以外でお医者さんには行っていません。
ウイルス性の発熱でなければ、子どもが寝ている間にこの蝶形後頭底結合を直接操作して、改善することができるのです。

CamScannerでスキャン

POINT

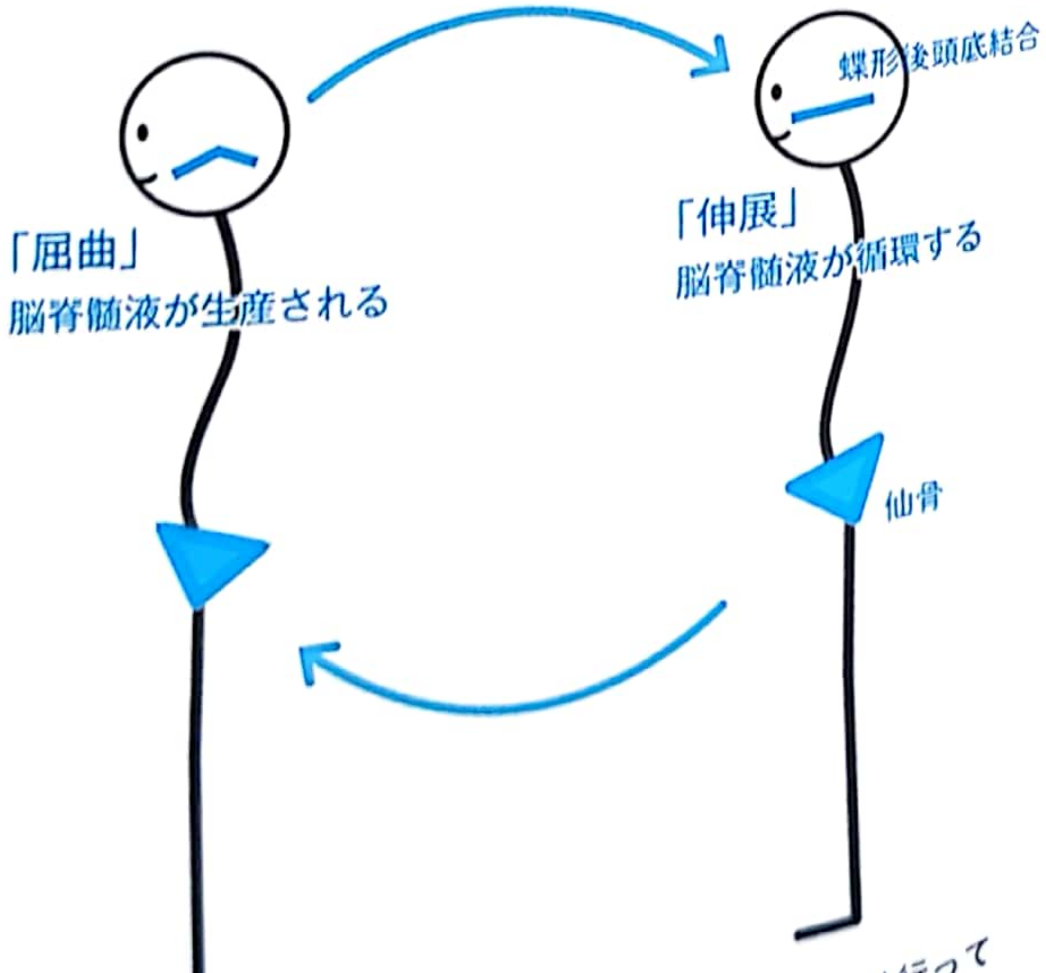
蝶形後頭底結合は こんなふうに動いている



CamScannerでスキャン

POINT

蝶形後頭底結合の動きは「仙骨」と連動している！



脳脊髄液の治療は一般的ではないですし、しっかり行ってくれるところもそんなにはありません。けれども、この脳脊髄液を上手に循環させることができれば、静脈以外の体液循環、つまり動脈血、リンパ液までもが滞りなくめぐるようになります。それを誰でも簡単にできるようにしたのが、**仙骨**を使った「モゾモゾ体操」です。

CamScannerでスキャン

30 仙骨を使えば簡単にできる！脳脊髄液のケア「モゾモゾ体操」

プロの方は、前項でお話ししたように、頭蓋骨を動かして脳脊髄液を調整しますが、むずかしいので、ここでは紹介を控えます。

その代わり、もっと簡単に誰でもできるように改良を加えたのが、仙骨を使った

「モゾモゾ体操」

です。

この方法は、骨盤をほんの少し軽く固定して足をモゾモゾと動かしたり、ワイパーのように動かしたりすることで、仙骨を刺激してプロが行う施術と同じ効果を期待するものです。

前ページの図で示した通り、第一次呼吸である蝶形後頭底結合の動きは、後頭骨と仙骨が連動して動いているので、仙骨を使っても改善が可能なのです。

ここでとても重要なのは、

1、順番を守る
2、豆腐をつぶさない程度の優しい力で行う

の2点です。

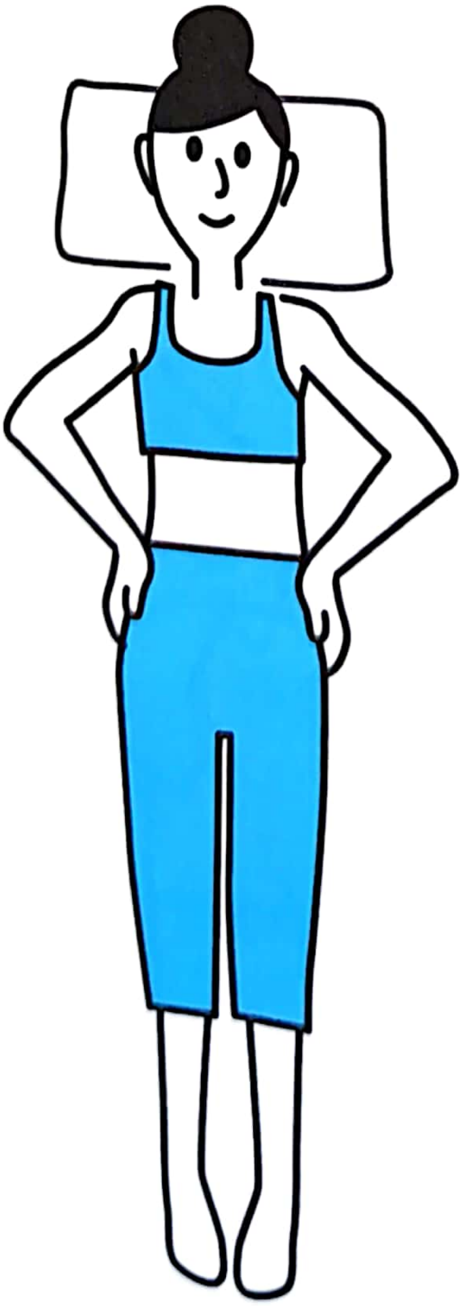
これができないと、せっかく実践しても効果が半減したり、まったく効果が出なかったりするので、力を抜きリラックスして行ってくださいね。

では、いよいよ「モゾモゾ体操」のやり方と順番を説明します。ぜひ実践してみてください。

CamScannerでスキャン

POINT

モゾモゾ体操①
仙骨を動かして
脳脊髄液を循環させる「足の押し出し」



1

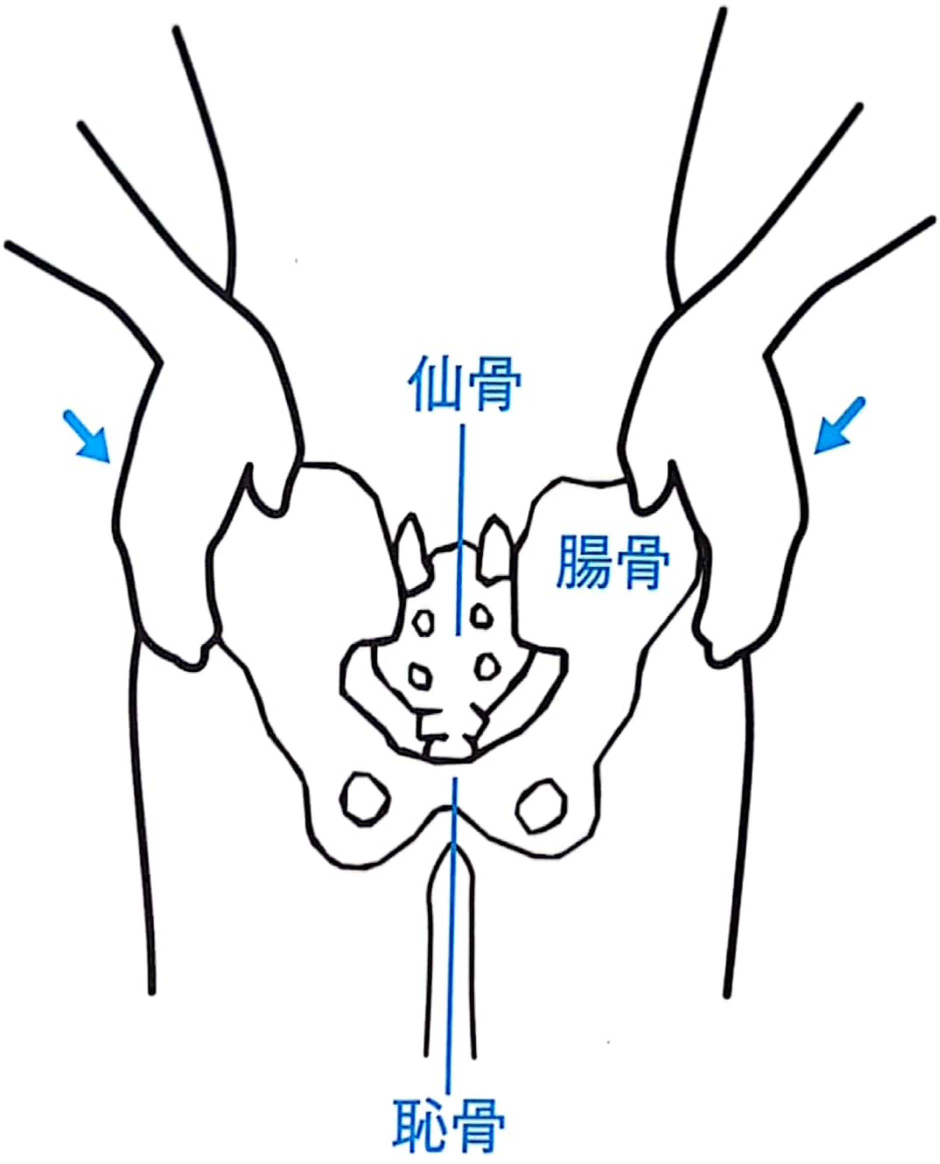
あおむけに寝ます。

CamScannerでスキャン

POINT

2

全身をリラックスさせて、腸骨を手の平で包みほんの少しだけ（1㎝程度）恥骨の方に押します。力は小さいほど効果的。赤ちゃんの頬を触るくらいの圧と思ってください。

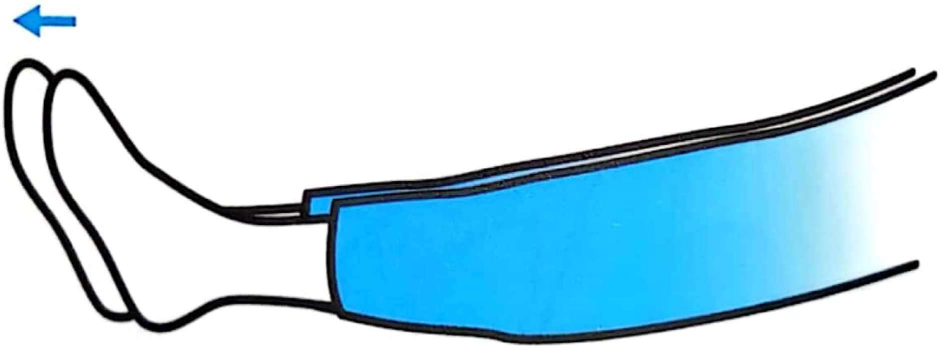


CamScannerでスキャン

POINT

3

体の力を抜いた状態のまま、左右交互に、カカトを２㎝ほど押し出します。カカトを直角にする必要はなくリラックスした状態で行いましょう。５～10回、気持ちよいくらいの回数繰り返します。

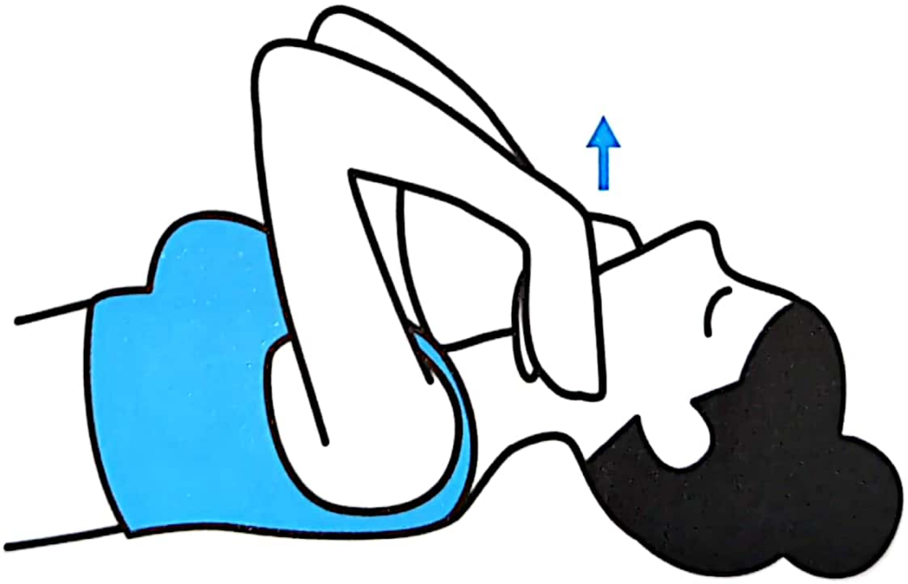


これで脳脊髄液の流れが良くなりました。
流れが良くなると頭蓋骨と第一頸椎の間に負荷がかかるので、その負荷を解放するために次の②の操作を行います。

POINT

モゾモゾ体操②
クビのつまりをとって
脳脊髄液の循環を促進する「あご出し」

奥歯の下の下顎角（かがくかく）といわれる出っ張ったところに、母指球（手の親指の付け根のふくらみ）を当てて、軽くあごを出します。

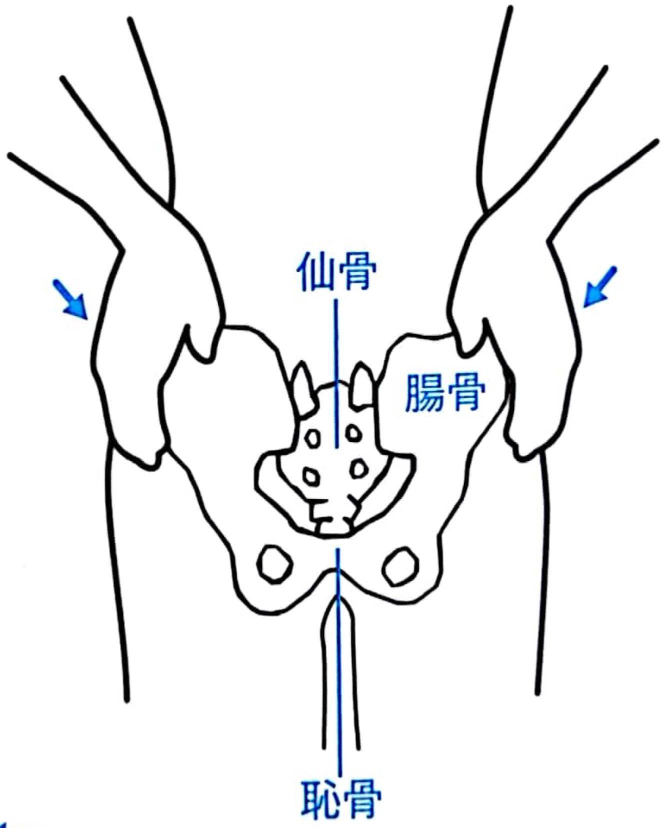


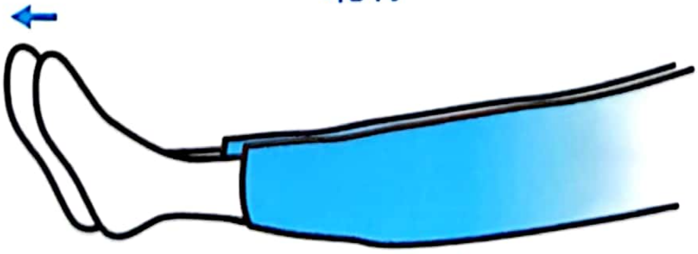
これで、頭蓋骨と第一頸椎の負荷が解放されました。

CamScannerでスキャン

POINT

負荷がなくなったところで、もう一度①の「足の押し出し」をして、再び脳脊髄液の循環を誘導しましょう。

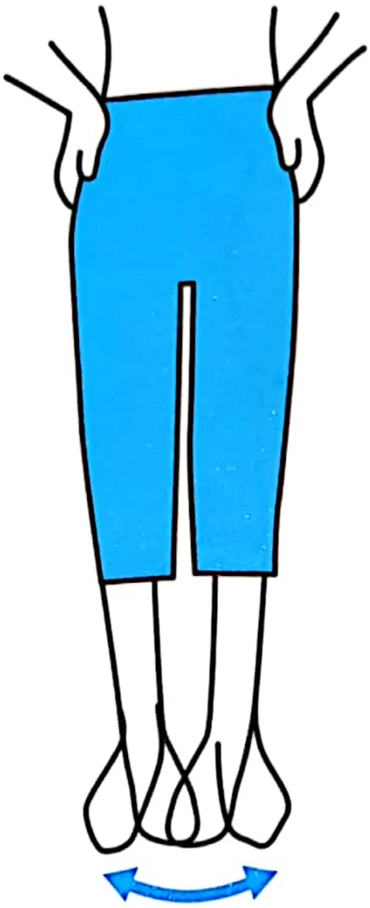




流れが良くなったところで、次は脳脊髄液を増産しましょう。

POINT

モゾモゾ体操③
仙骨を動かして
脳脊髄液の生産を促す「ワイパー運動」



1 ①と同じように軽く腸骨をそっと包みます。
くれぐれも力加減を強くしないように、気をつけてください。赤ちゃんのほっぺを包むくらいの力で行ってくださいね。

2 両脚を同時に、左右にゆっくり動かします。

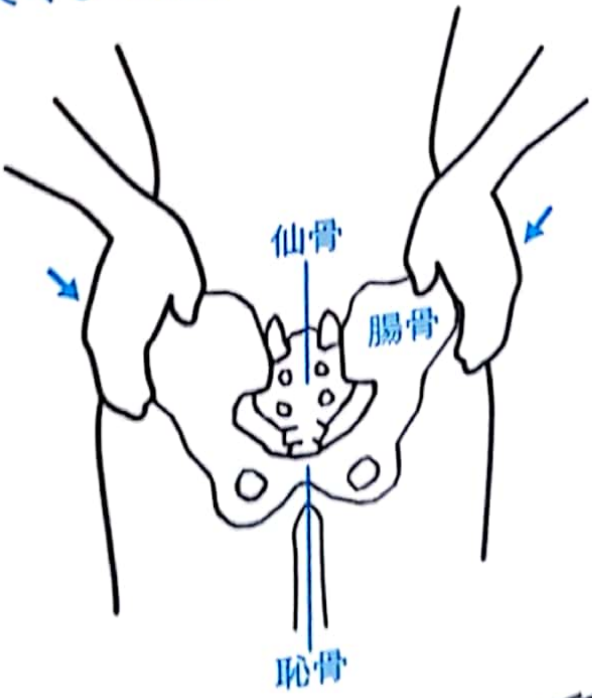
仙骨が動かないとこのワイパー運動はやりにくいと思います。でも、無理をして大きく動かすと効果が出ません。ほんの少し動かすだけでも十分効果がありますので、安心して行ってください。

CamScannerでスキャン

POINT

モゾモゾ体操④
生産した脳脊髄液を流して終了

最後にもう一度、①の足の押し出しを５～10回行って循環を良くしてあげましょう。



そのまま寝れば、脳脊髄液の循環が良い状態で疲労回復効果がぐんと高まるでしょう。

CamScannerでスキャン

31 脳脊髄液を流せば リンパ液・血液は正常に流れる！

私は、今までの経験から、蝶形後頭底結合（ちょうけいこうとうていけつごう）が正常に動いて脳脊髄液を生産したり循環させたりするしくみは、**実はリンパ液を押し出すしくみでもあるのではないか**と思っています。血液を心臓が一定のリズムで押し出すように、リンパ液は蝶形後頭底結合の一定の動きによって押し出されているという仮説を立てています。

もちろん仮説に過ぎませんので、詳しいことは後世の研究を待つほかないのですが、現実に治療で体液循環が改善できている事実から、この脳脊髄液を流すしくみこそが体の自然治癒力をアップし、勝手に健康な体を取り戻すしくみだと思っています。

蝶形後頭底結合が正常に動き、リンパ液が体の末端までよりスムーズに流れていくと、老廃物の取り込みが今まで以上にスムーズになり、汚れが改善でき、つまりがなくなる。すると、栄養素をたっぷり含んだ血液が細胞への供給を十分に行えるのだと思います。

これは、「どぶ掃除」と一緒です。

ゴミが詰まったところにいくら水を流してもなかなかきれいになりませんが、先に詰まった配管のゴミを掃除して取り除き水を流せば、排水管はあっという間にきれいになります。

体も同じで、**体を効率良く改善するには、まずリンパの流れを良くして老廃物を取り除くことが必要です。**

CamScannerでスキャン

コラム

「体液を流す」ことが治療の早道！

よく、「古傷がうずく」と言います。腰痛の原因を探していったら、学生時代の捻挫で重心軸がずれたのが元だった。外反母趾はハイヒールのせいかと思ったら、股関節のズレだった。五十肩はひざを痛めたのが元だった。などなど、原因が「離れた古傷」にあった例は、挙げていけばキリがありません。

多くの方はこの事実を知りません。説明してもなかなかわかりません。なぜなら「体は各部分が独立しているわけではなく、全体で一つなのだ」という意識がないからです。

ですから、ひざが痛いからひざに湿布を貼ったり薬を塗ったりします。肩こりだからと肩ばかり揉んでいます。腰が痛いからと腰ばかり指圧しています。

はさみを例にとって説明します。はさみを落としてネジが緩んだのに、そのまま使っていたらバランスが崩れて、片側の刃がすり減り、まっすぐ切れなくなったとします。この場合、切れなくなったからといって、刃をいくら研いでもダメですよね。ネジを締め直す必要があります。

体だって同じです。捻挫→ひざの痛み→腰痛→肩こりときていたら、そもそも捻挫を治せば全部が改善されるはずです。

体に痛みが出たときは、気づかずに無理をかけていたサインだと思って、体が治りやすい環境、自然治癒力が高まる環境を整えてあげましょう。もちろん、自然治癒力が高まる環境とは、体液循環がいい状態のことです。

今まで私たちは苦しい個所にばかり意識が行って、「体液を流す」ということを考えなさすぎたのかもしれません。

CamScannerでスキャン

32 静脈のポンプ＝ふくらはぎのケア

今まで説明してきた、リンパ液と脳脊髄液を流す方法を行うと、体の状態は自然治癒力が高まった状態になっています。では血液はどうでしょう。

私たちの体では心臓から送り出された血液が血管を通って体の隅々の毛細血管に栄養や酸素を運びます。そしてその途中で血液成分の一部が血管外にしみ出して、皮下組織の細胞に栄養分を補給し、老廃物と二酸化炭素を取り込んでまた血管に入り心臓に戻ってきます。その間約60秒。この循環が、生きている間ずっと続いているんですね。

心臓から出て行く血管が動脈で、心臓に戻ってくる血管が静脈でしたね。

動脈は、心臓というポンプが一定のリズムで血液を押し出し、血液は一斉に末端に向けて流れていきます。動脈の血液は努力しなくても心臓のポンプの力で全身に送り出されます。

では、戻ってくる静脈のポンプは何でしょうか？ ふくらはぎの筋肉でしたね。ふくらはぎの筋肉がぎゅっと収縮すると、筋肉の間を走る心臓に戻る静脈が押されます。ちょうど、自転車に空気を入れるときのようによいしょよいしょと押し上げていく訳です。立った姿勢では静脈の血液は下から上に昇っていくので、逆流を防ぐための弁がついていることも、すでに説明しました。

肉体労働をそれほどしなくなった現代の私たちは、この静脈ポンプの働きを何らかの方法で促し、バランスを保つ必要があります。

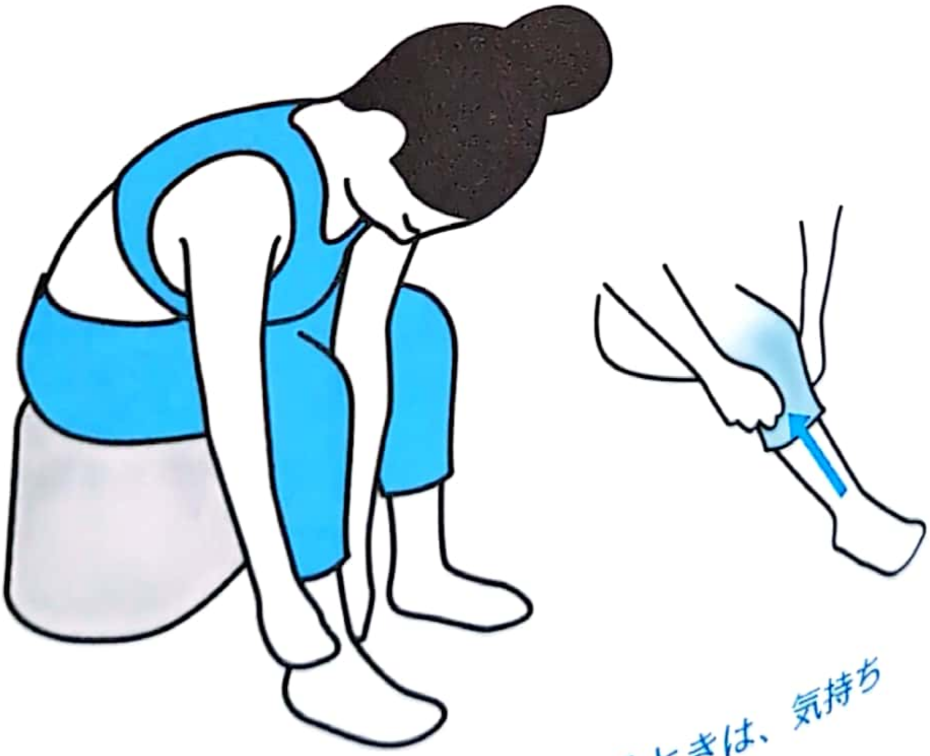
それが、これから紹介する3つの方法です。

CamScannerでスキャン

POINT

血流をよくする足のマッサージ①
ふくらはぎのマッサージ

ふくらはぎをアキレス腱からひざ裏まで、丁寧にマッサージしていきます。



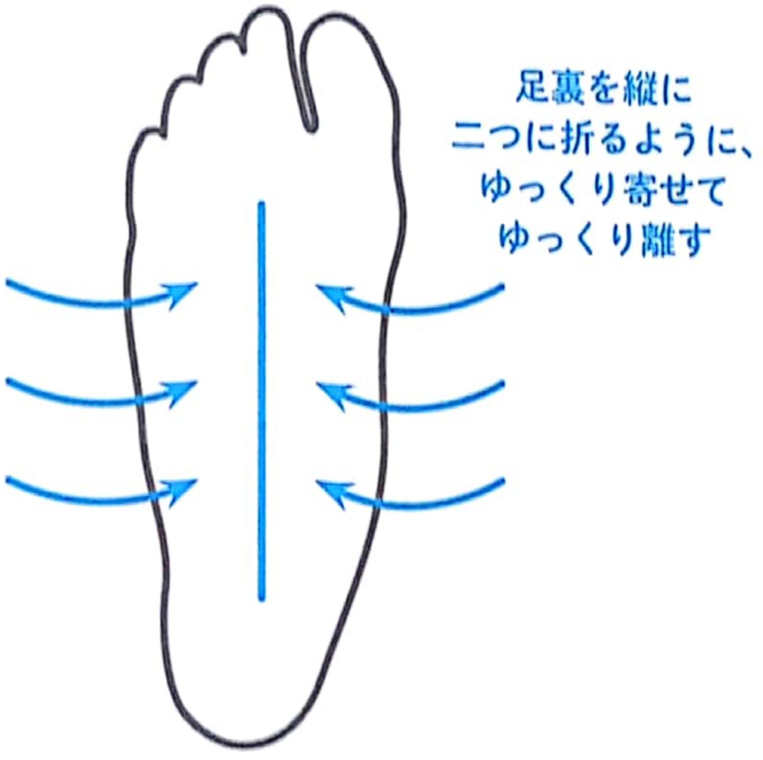
力はいらないので、ご自分でなさるときは、気持ちいいと感じる強さで行ってください。
片脚につき２分くらいです。仕事の合間に行うといいですね。

CamScannerでスキャン

POINT

血流をよくする足のマッサージ②
足の裏を縦に割る(+足首を回す)

風呂上がりや寝る前に行うとよいでしょう。片方ずつ行います。
足裏が自分の方に向くようにセットして足を縦に二つに折ります。
ゆっくり折ってゆっくり離してください。



30回くらい繰り返すと、静脈の流れが改善され足がホカホカしてきます。

CamScannerでスキャン

POINT

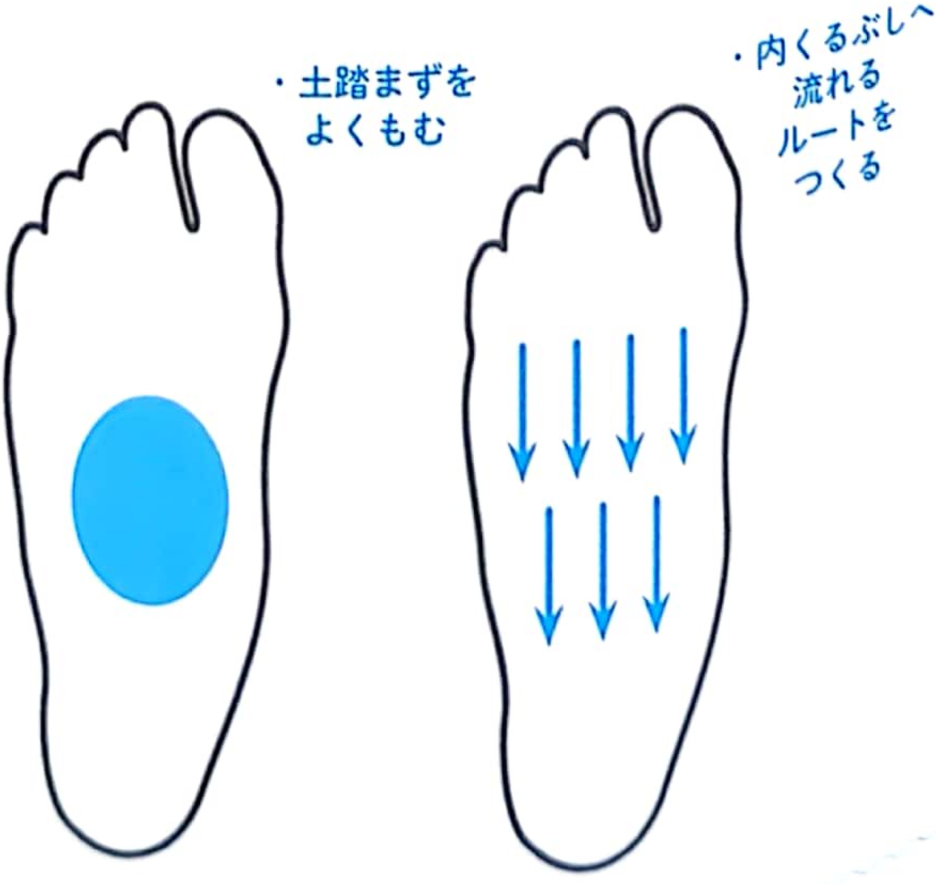
血流をよくする足のマッサージ③ 棒で足の反射区をマッサージ

足がカチカチになって冷たい氷を当てたいくらい火照っている方は、相当重症です。そのときは――

(1) 市販の足マッサージ専用の棒で、最初に腎臓の反射区である土踏まずをよくもみ、足の内くるぶしの方へ流れるルートをつくります。

(2) 苦しいところ、火照っているところをよくもみます。

(3) (1)(2)を繰り返して流れを改善します。



33 ふくらはぎをケアするいろいろな方法

「ふくらはぎは、心臓に向けて血液を戻すポンプの働きをしている」と言われても、仕事の最中にふくらはぎに何かしてあげることは難しいですよね。

会議で椅子に座ったまま2時間もすると、足が重くむくんでしまうという方も多いのではないでしょうか？

これは、同じ姿勢のままでいるため、ふくらはぎのポンプがまったく使われていない状態です。

だからといってうちの職場では急に立ち上がって歩きだすわけにもいかない…。

そんな方におすすめなのが、**足の指を動かすこと**です。

なぜなら、**ふくらはぎの筋肉のうち腓腹筋はカカトについていますが、それ以外の筋肉はくるぶしの横後ろを通って足の指まで行っている**からです。ゆっくり大きく動かすのがコツです。

［足首を外股にする＋吸気4秒］⇆［足首を内股にする＋呼気4秒］を3回繰り返す。

たったこれだけで体液循環がよくなり、体がシャキッとします。

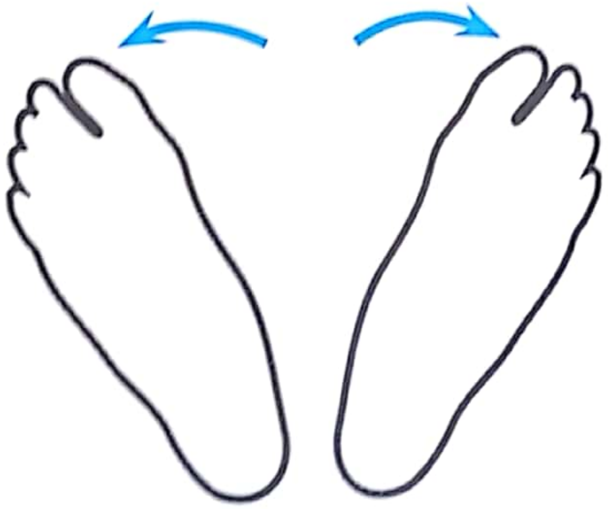
もし可能な状況でしたら、この後説明する**「深呼吸」**がより効果的です。状況に応じ使い分けてください。

もちろん、**一番の対策は歩くことです。**お昼時、5〜10分歩くだけでも、静脈血の心臓への戻りを助けることができます。

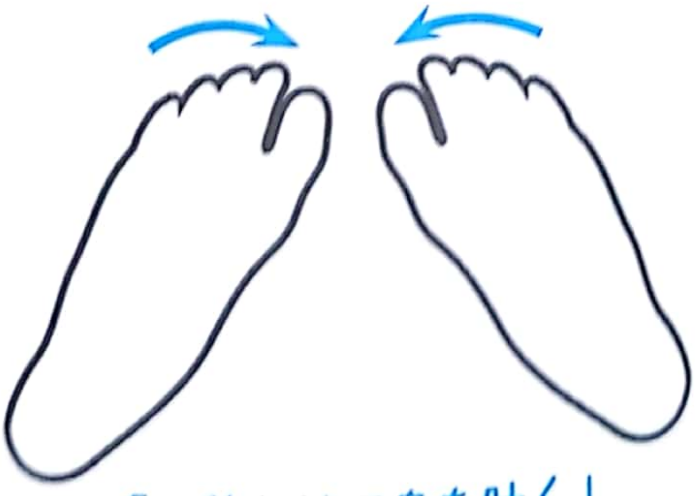
CamScannerでスキャン

POINT

足の指を動かす
ふくらはぎケア



「４秒かけて息を吸う」



「４秒かけて息を吐く」

CamScannerでスキャン

34 骨格を整えてリンパの流れる環境を取り戻す

私は仕事柄、人様の姿勢は気をつけてチェックしています。そこで気づいたことがあります。

パソコンの前で集中して仕事している人を天井から見ると、左のお尻に体重がのり、体が少し左に回旋（かいせん）して（＝回って）います。

エンターキーが右側にあるせいか、右利きのせいか理由はよくわかりません。

姿勢に気をつけていても、知らない間にこのようなことが起こっています。職業柄、自然にゆがんでくるのはどうしようもありません。

もし「楽だから」という理由で横座りや足を組む生活をずっと続けていたら、ご自分でもゆがみは実感できることでしょう。鏡に映る自分の肩の高さが左右で違う、靴のカカトの減りが左右で違う、いつも片側で食べ物を噛むなど、ハッとすることはありませんか？

リンパの流れがスムーズに行くためには、骨格がゆがんでいないことが大切です。仕事に集中するあまり体がねじれていたという場合には、意識して重心を反対に移したり、逆のひねり運動をして体に同じ負荷をかけ続けない工夫をしましょう。

よく「集中力は50分」などと言われます。

パソコン作業や根を詰める作業の場合は、1時間に1回は10分の休憩を取ることを意識された方が、仕事効率が上がります。

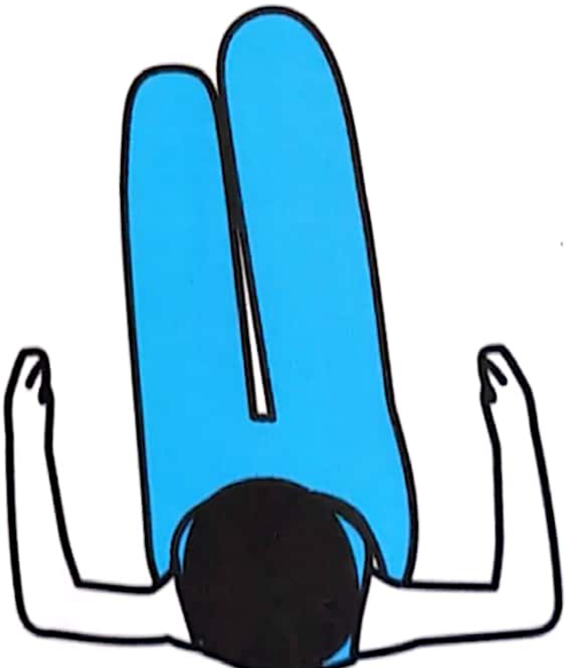
そして休憩の時、1時間に1回のペースで自分の姿勢をチェックしておくと、体のゆがみが治らないほどひどい状態にはならないですみます。

CamScannerでスキャン

POINT

体のゆがみにも「モゾモゾ体操」！

体の回旋は、車の運転でも起こります。ハンドルはまっすぐ前を向いているのではなく、ほんの少し車の正中線を向いているからという人もいます。オートマチック車で右脚しか使わないせいかもしれません。図のように片側のお尻に体重が乗って、少し体が回旋するのです。不思議ですね。



実はモゾモゾ体操は、腰痛の原因でもある仙腸関節の緊張を取り除きますので骨盤のゆがみ、体のゆがみが改善します。

よく、整骨院などに行くと「足の長さが違いますね」と言われることがあります。これは本当に足の長さが違っているわけではなく、大腿骨の骨頭がついている骨盤が傾くことで起こっています。この傾きもモゾモゾ体操で改善します。

長時間同じ姿勢で運転する方、デスクワークでじっとしている方、冬コタツで丸くなっている方は、ぜひモゾモゾ体操をお試しください。

35 体液循環を良くする「深呼吸」の方法！

●深呼吸はこんなにいいことずくめ！

横隔膜を使って深呼吸をすると、体液循環を改善することができます。

深呼吸をすると横隔膜が大きく上下に動きます。

横隔膜が頭の方に上がって息をたくさん吐くと、脳脊髄液の循環が促されます。

逆に横隔膜が足の方に下がった時は、脳脊髄液が生産される方に働きます。

これは赤ちゃんが胎児の時から行っている運動でもあります。

ですから深呼吸を上手に取り入れることは、体液循環をとてもスムーズなものにしてくれるのです。

さらに、脳脊髄液の生産と循環では、四肢（手足）の回旋運動の方向が変わります。

・脳脊髄液が生産されるときは、
四肢は外旋（外側に向かって回る）します。

・脳脊髄液が循環するときは、
四肢は内旋（内側に向かって回る）します。

これと、先ほどの横隔膜の動きを組み合わせると、体液循環改善に大きな効果が期待できます。

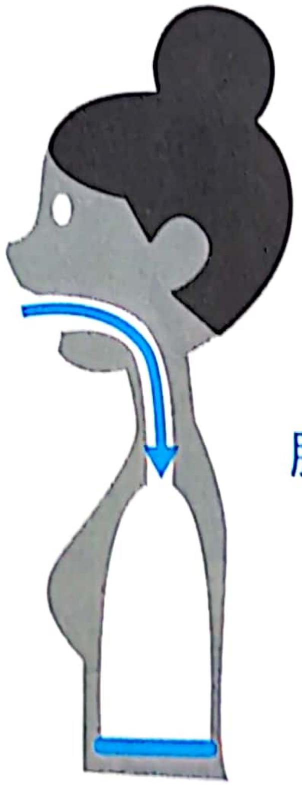
・深呼吸して深く息を吸い、
四肢を外旋させると、
脳脊髄液を生産します。

・深呼吸して息を深く吐き、
四肢を内旋させると、
脳脊髄液を循環させます。

CamScannerでスキャン

POINT

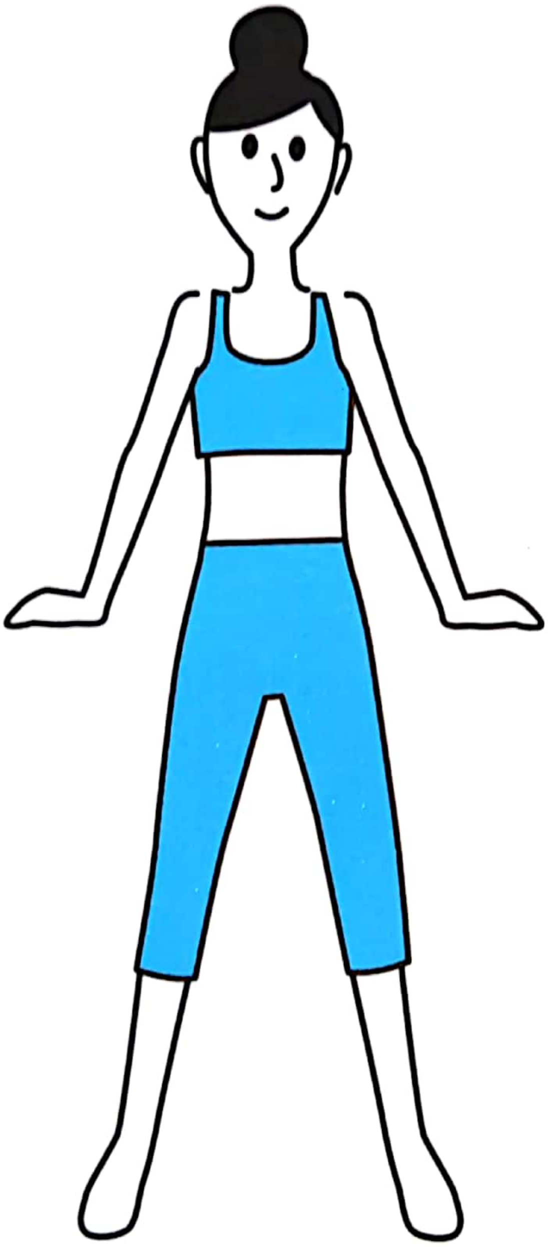
深呼吸と脳脊髄液の関係



CamScannerでスキャン

POINT

体液循環を良くする「深呼吸」のやり方

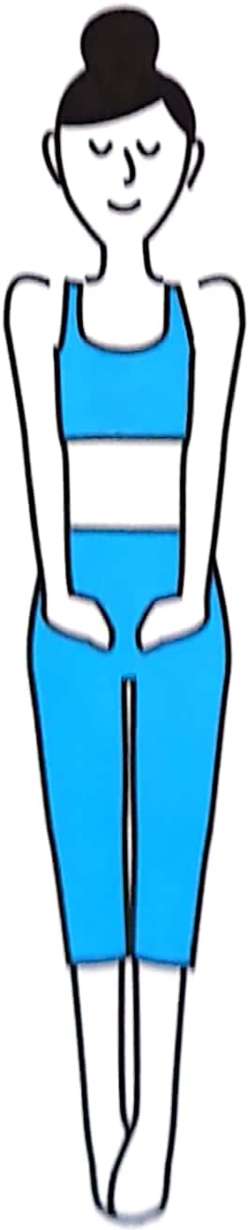


1

深く息を吸い、
手足を外側に
向かって回すと、
脳脊髄液が
生産されます。

CamScannerでスキャン

POINT



2

深く息を吐き、
手足を内側に
向かって回すと、
脳脊髄液の循環が
促されます。

CamScannerでスキャン

これって何かを思い出しませんか？
そうです。**ラジオ体操**の最後の深呼吸！
あれがまさにこのポーズです。
ラジオ体操に実はこんなに深い意味があったのですね。

●深呼吸のやり方

ゆっくり深呼吸を繰り返すことで、意識的に脳脊髄液の循環と生産を促すことができます。

① 息を吸うときは、手足を外側に回します。
② 息を吐くときは、手足を内側に回します。

呼吸の深さは人それぞれですが、息は**吸う時の倍の時間で吐く**ようにしましょう。

(1) 吸って　4秒
(2) 止めて　1秒
(3) 吐いて　8秒

というように3回～5回繰り返しましょう。

たとえば水の入ったバケツを揺らすと、手前の水が向こうに行ってバケツにぶつかり戻ってくるまでに、ほんのちょっとのタイムラグがありますよね。
それと似た感覚で、脳脊髄液が生産されてから流れるまでの間にはタイムラグがあり、「吸って」と「吐いて」の間に「止めて」待ってあげた方が体に優しいのです。
難しいと感じる方は、吸ったらすぐ吐いてもかまいません。
でも慣れてくると、いったん「止めた」方が気持ち良いことが、感覚としてわかってくると思います。試してみてください。
たったこれだけで、体液循環がとても良くなります。

デスクワークで疲れたときは、
この深呼吸を意識して実践しましょう！

CamScannerでスキャン

第4章

こうすれば あなたのカラダは 一生「流れる」！

CamScannerでスキャン

36 体液循環が良くなれば、自然と健康になる

「私は昔から体が弱くってね〜」

というご高齢のおばあちゃんやおじいちゃんに会うと、

「本当かな？」「本当に体が弱かったら、もう生きてないんじゃないかな〜？」

と思うことがよくあります。

弱い、弱いと言いながら大事に使えば、80歳になってもピンピンでいられるのです。

私の経験では、これまで診た多くの方の体が最初に壊れた原因は、急激に運動をして負荷をかけすぎたことのようです。

もし、ほどほどに体を動かし、ほどほどに休養をとり、体力の範囲で体を使っていれば、体は壊れないと思うのです。

また、この「急激に運動し始めた」頃、捻挫したり腰を痛めたのに、若さで乗り切ってしまっていることがよくあります。

それが、40代以降のがんばりがきかない年齢になってから、ゆっくりと悪さをしはじめることも多いように感じます。

また、「親が倒れ、介護で毎日ベッドから体を起こす補助をしている間におかしくなってきた」「忙しすぎて、自分の体をケアする時間をとれなかった」など、意志に反し無理をかけ続けても、体は壊れてくるようです。

そのような急激な変化や無理を、体にかけない

CamScannerでスキャン

で生活できたら、体は年齢相応の健康体をずっと保てる可能性が高いです。

無理を避け自分のペースを崩さずに生活していれば、80歳を過ぎても元気で過ごせます。長寿の方々は、定年後は無理をしないで体を大切に使っているのではないでしょうか。

多くの方を見るにつけ、自分の回復力の範囲内の疲労にとどめながら生活できれば、健康は守れる！というのが私の持論になりました。

どんなにひどいようでも、よくなる方向に誘導すれば、年齢に関係なく体は確実に変化していきます。

大事なことは、自分の体のことを知り、回復力の範囲内で生活できるようにコントロールすることです。

体は、生きるための道具ですから、本来は普段から健康でいられるように出来ているはずです。健康を取り戻すメカニズムは無意識のうちに勝手に働いています。マッサージや整体や矯正、お薬、注射、何でもいいのですが、そのような外からの応援を受けながら回復できるのが何よりの証拠です。

私たちは、回復のお手伝いはできますが、治しているのは間違いなく本人の回復力です。

あなたも、自分の**自然治癒力を高める体液循環活性法「モゾモゾ体操」**で元気にすごせると思って、実践してみてください。

ここまでご説明してきたように、**第一次呼吸といわれる脳脊髄液の循環がよくなれば、血液・リンパ液の流れが自然によくなり、何もしなくても健康でいることができます。**

水風船の中の水がよどみなく動いていれば、これらの循環機能は正常に活動できるのです。

37 あなたの体が「一生モノ」になる3ステップ

私たちは、知っていることであれば失敗する確率は低いです。

多くの場合は、知らないために失敗しています。体でいえば、「健康でいる方法」を知っていれば失敗しにくいですが、知らなければあたるも八卦あたらぬも八卦、五分五分の賭けになります。

たまたま賭けにあたった人の話を聞いて「なるほど、そうか！」と思ってまねしてみても、賭けに外れた人にとってはまったく合わないこともあります。

健康でよくいわれているのは「運動」「睡眠」「食事」で、最近では「ストレス」も大きな問題になっていますね。

でも基本的には、次の3つのバランスがとれていれば、特別に何か運動をしなくてもいいし、深い睡眠に入れて健康でいることができるのです。

1、構造にあわせ正しく使う（構造）
2、正しくガソリンを入れる（循環・栄養）
3、穏やかな運転手が運転する（心）

左のページで、それらを詳しく説明しておきます。

CamScannerでスキャン

POINT

1．構造にあわせ正しく使う（構造）

機械に取扱説明書があるように、体にも取扱説明書があります。体の説明書とは、体の使い方のことです。

特に、筋肉のサポートが緩むデレッとしている時の姿勢は、取扱説明書の最重要項目で、間違っていれば必ず正していく必要があります。体の使い方については、前著『たった3センチで人生が変わる座り方』という本で詳しく書いています。

2．正しくガソリンを入れる（循環・栄養）

当たり前ですが、体は食物から栄養を取っています。口から入れたもので生きています。

血液は3カ月で総入れ替えになり、骨も11カ月ですべて入れ替わります。今、食べたものがすぐ影響して体に害を及ぼすというのではありません。3カ月後、11カ月後の自分に影響していくのです。

自宅での食事は、健康のために、そしてさらさらとした体液を保つために、必要以上に加工したり調味料で感覚を麻痺させてしまわないことも大事になります。

3．穏やかな運転手が運転する（心）

不安、心配、イライラ、恐怖、怒り、焦りなどの感情は、明らかに体調を乱す原因になります。普通の生活のなかにある感情の起伏が体に影響してきます。環境に左右され感情に振り回されないよう、自分を上手にコントロールし、早く平常心に戻すいい方法があります。

それが深呼吸です。ゆっくり深呼吸して平静な自分を取り戻そうと思ってください。できるかできないかではなく、そう思う回数が増えること、ピンチの時に深呼吸を実際にできることが、血液の流れやリンパの流れを滞らせない秘訣です。

CamScannerでスキャン

38 体は食べたものでできている

生命体は、そこに存在するというだけで完全な姿をしています。人間が下手な手を加えなければ、ですが。

動物も植物も、生きているということは、生命活動を全うしていることを意味しています。ということは、存在そのものが完成形であるということです。

たとえば、トマトはトマトとして生命活動をしています。

いびつであろうがこぶができていようが曲がっていようがトマトとしては完璧です。人間が勝手に美味しそうとかまずそうとか、形が悪いとか言っているだけで、生きているトマトは生きるのに必要なすべてを持っています。

もっと自然界にある姿のままを受け入れ、食べることを意識していいのではないかと思います。

添加物や調味料を足し算するのではなく、引き算をする食事。**農薬を減らし添加物を減らし、余計な調味料を使わないシンプルな食事。**

野菜にしろ果物にしろ、それが生きていたときはそれで完成形であり完璧だったはず。それを感謝していただくことができれば体も自然界と一体になり、より健康になるのではないでしょうか。

外での食事は別にしても、自宅にいるときはなるべく自然に近い形で食事をとれたら、体に優しいのではないかと思っています。

生きた水がたっぷり詰まった生野菜や果物を上手に取り入れたいものです。

CamScannerでスキャン

39 よく吸収するための噛み方とは？

ガムを噛んで実験してみてください。

左のお尻に体重をかけてガムを噛むと、自然と右の奥歯のほうにガムが移動していきます。逆に右のお尻に体重をかけてガムを噛むとガムは、左の奥歯に移動していきます。

これでわかることは、左右均等に体重をかけて、つまり姿勢をよくして食事をすることがとても大事だということです。

偏った重心で座ることで、気づかないうちに左右不均等な圧力が顎関節にかかってしまいます。そのせいで歯周病や咬耗症、顎関節症となることもあります。

体は全体で一つです。不自然な片側だけへの刺激が、時間が経つと全身のいろいろなところに波及していくのです。

顎関節が動かない、口を開けられないというときは、ほとんどの場合は肩甲骨や脇の下、首周囲の体液循環が悪くなっています。肩甲骨とは、背中の上の方にあって腕がぶら下がる骨、天使の羽と言われる骨です。

近年顎関節のトラブルが多くなってきていますが、姿勢をよくすることで水風船はゆがみにくくなります。さらに、モゾモゾ体操をすることで、日常生活でゆがんだ分を改善することができます。夜行えば日中のねじれがとれます。起床時に行えば夜中のねじれがとれます。

まずは食事中に自分の重心を真ん中にすることを意識されると、変化があるかもしれません。

CamScannerでスキャン

40 マッサージより効く「つまみ上げ」

こうなると中毒症状といってもいいでしょう。マッサージなしでは生きられなくなってしまいます。これは結構危険です。

力ずくのマッサージがよくないなら、どのようにしたらよいのでしょうか？

1枚ではなく5、6枚重ねた風船に水を入れて、水風船を作ったところをイメージしてみてください。

今まで強い刺激を受け続け背中が固い、肩こりがひどいときは、そこを**押すよりも「つまむ」方が、重ねた水風船がばらけやすいです。**

マッサージに行かなくても、家族同士で改善する方法があります。

体には防衛機能があって、強い力が加わると次回に備えて体を固めて守ろうとします。

背中や肩の筋肉のこわばりをほぐしたくて、力ずくでマッサージするとその時は力負けしてほぐれますが、その直後から、体は防衛機能に突入します。「これは大変！ 次回強い力が加わった時に備えなくては」と、今までよりも体を硬くして自分を守ろうとするのです。これが繰り返されると、何が起こるでしょうか。

最初は10日に1回でよかったマッサージが、7日に1回になり、5日、3日、2日に1回……とエスカレートし、ついには毎日とか、1日に2回マッサージしてほしくなったりします。あなたの周りにこんな方はおられませんか。

CamScannerでスキャン

うつぶせに寝て、手のひらに入る量の背中の筋肉を根こそぎつまんで、天井に引っ張り上げます。すると硬くなった筋肉は悲鳴を上げるほど痛いはずです。

背中全体を同様に何カ所もつまみ上げて、皮膚が赤くなるまで行ってみましょう。

皮膚が発赤（ほっせき）しているときは、毛細血管から血液がにじみ出てきているときです。つまんで引っ張りあげることで毛細血管からにじみ出た血液が再吸収される時に、老廃物質や疲労物質も一緒に吸収されます。

こうすると、今まで背中全体にへばりつくようにして吸収されなかった老廃物が、徐々に吸収されてなくなっていきます。すると、昨日よりは今日、今日よりは明日と、薄皮をはぐように背中が軽くなり楽になってきます。

これは**「つまみ上げる」という行為そのものが毛細血管をダイレクトに刺激して再吸収を強制的に起こす方法**です。

つまみ上げることで、静脈への再吸収を促したりリンパの流れを促進すれば、全身の体液の流れが改善されていきます。これは、体を固めてしまうことなく、素人の方がやっても良い結果が出る安心・安全な方法です。

ただし、**老廃物が溜まっている方ほど、涙が出るくらい痛い**です。それでも1週間から10日間繰り返していると痛みがどんどん少なくなり、快適になってくるから不思議です。

この方法は**「結合組織マッサージ」**といい、旧ソ連に抑留された兵士達が暖房のないところでお互いに体をこのようにマッサージして体を温め、寒さをしのぐために開発したマッサージ法といわれています。

血行やリンパの流れが良くなる結果、体温も上がるので、家族同士で基礎代謝をあげるにはもってこいの方法です。基礎代謝が上がるということは消費カロリーが減るわけですから、ダイエット効果もあります。

CamScannerでスキャン

41 身体は「働く」ようにできている

風邪を引いて寝込んだ経験はどなたもおありでしょう。若いうちは気づきませんが、40歳を過ぎたあたりから、3日も寝込むとめっきり筋肉が落ちるのを自覚したことはないでしょうか？

私たちの体は、筋肉を使って生活するように作られているといっても過言ではありません。現代は、体を使わずじっとしていることが仕事という方が増えています。そして、**動かないでじっとしていることが、体に不自然な負荷を与えているのです。**運動するのはいいことです。

でも少しだけ気をつけてほしいことがあります。

●「運動したりしなかったり」が一番負担になる！

運動不足だからといっては急にジョギングをして3日坊主、ジムに申し込んだけれども3カ月でストップ、エアロビクスに通ったけれども続かない……。

こんな生活は、体にとっては負担でしかありません。

一番体に負担なのは、激しく心拍数を上げることを時々思い立ったように行うこと。これが心臓に負担をかけ、体の老化を早めます。

体には、必要以上の負荷はかけない方がいいのです。余計な老廃物＝ゴミを出さず、体液循環に負荷をかけない方が、人生の質が上がります。

私は、基本的に、運動はしなくてもいいと思っています。特に女性は生活の中で体を意識する時間、ほんの少し筋肉を使う時間を取ればよいと思います。

CamScannerでスキャン

POINT

おすすめの「運動」

女性の場合

○モップではなく雑巾がけにする
○エレベーターでなく階段を使う
○姿勢をよくすることで腹筋を使う
○仕事の合間に椅子の背もたれをつかんで腹筋を絞る
○台所でつま先立ちする、片足立ちする
○テレビを見ながら後ろ歩きを５分行う

ほんの少しだけ普段より負荷をかけるだけで、体は刺激されます。生活の一部として体を動かすなら長く続けることができます。

男性の場合

○プチ断食をする

一週間に１度だけ夕食を抜く。たとえば、木曜の夜にプチ断食をするなら、木曜の昼食はおかゆや蕎麦などの軽食にします。金曜の昼から夜を抜き、翌朝は重湯かおかゆにしてください。金曜の昼からは普通の食事にします。

○週に１回だけ、外に出て歩いてみる
○毎日通勤時に一駅だけ歩く
○通常の食事でご飯の量だけ１割減らす

茶碗１杯なら大さじ１杯分、外食のときは大さじ２〜３杯分減らしてみてください。

42

骨格をゆがませないで使う生活術

「骨格」というと、小学校の理科室にあった骨格標本を思い浮かべる方が多いです。

ここでは、皮膚で覆われた体という「水風船」を、いびつにならないようにしているのが骨格だとイメージしてください。

院で施術後体調が良くなった方が、「これって戻らないんですか？」と聞いてこられたら、私はすかさず「戻るに決まっているじゃないですか？」とお答えしています。なぜでしょうか。体がいびつになるのは、事故やけがなどの外傷性のものでない限りは、自分の「使い方」という習慣的なクセが原因だからです。

「気づかないまま」水風船をねじったりゆがめたりつぶしたりしているのです。

気づかないうちにそうしているところがくせ者です。気づかないということは、意識していないということ。だからこれを直すには、何とか意識に上らせる必要があります。**ハッと気づく瞬間を増やす**ということですね。

そうなって始めて、自分の姿勢の悪さにがく然とする方がほとんどです。

気づいていない＝意識していない＝意識してないから変えようがない。

だから、変えたいときは**【どうしたら意識に上らせることができるか】**という工夫をされることをお勧めします。

CamScannerでスキャン

POINT

おすすめ！
「正しい姿勢の保ち方」

家にいるなら、
自分が座っているのが見える位置に
鏡を置くことです。

職場では、
机の上やパソコンの隅、
手の甲など目立つところに
「姿勢」と書いておくことです。

　すると、それを見た時だけはシュッと姿勢がよくなります。３分もすると元の悪い姿勢になるかもしれません。でも、この意識する回数が増えてくると、だんだんいつも「姿勢、姿勢」と思えるようになってきます。
　まじめに取り組んだ方で３カ月、通常は６カ月は頑張らないと、自分の姿勢の悪さにすら気づけないのが現実です。

43 筋肉をサポーターにする方法

こう言うと、何やら運動のすすめと思うかもしれません。でも、そんなことはないんです。

運動できる人は運動していただいてかまいませんが、運動できない方にもいい方法があります。

人間は足と腰から老化が始まるといわれます。ということは、**足腰を鍛えれば老化は遅らせられる**ということ。これって嬉しいことですよね。

腰が曲がったりねこ背になるというのは、体という水風船がいびつになっている状態です。

もし、骨格や筋肉を正しい位置におくことができれば、水風船はいい形のまま存在できます。

座るときの骨盤の位置を変えましょう。何も考えずに腰かけると、普通は肛門に体重が乗ってしまいます。そうではなく、**「太ももの付け根」に体重がかかると体は安定します。**

安定した姿勢のときは、腰や背中の筋肉とお腹側の筋肉が拮抗して働きます。つまり体の前と後ろのバランスがとれている状態です。背中の筋肉だけでなく腹筋も程よく使われるため、**いい姿勢を意識するだけ保つだけで実は腹筋が鍛えられています。**お腹の前や後ろの筋肉だけでなく、お腹の横にある腹横筋や内外腹斜筋が鍛えられるので、体がより安定します。こうすることで、背筋腹筋を均等に鍛え、内臓を守るサポーターにすることができます。さらにこの本で説明した**深呼吸**を上手に組み合わせればより効果的です。

内臓がいびつでなく収まっていれば、体液循環が正常に働き快適に機能するのは当然ですよね。

CamScannerでスキャン

44 間違いだらけの「健康」のイメージ

「痛みがない」＝「健康」ではありません！

体のどこにもゆがみがなく体液循環がスムーズに流れていること、水風船の例えでいうと、体という水風船がいびつでなく、中の水がさらさらと循環していることが、健康です。

だからといって、「じゃあ水を飲めばいいのね！」と、がぶ飲みしてはいけません。

もし、水を飲むなら常温のお水を飲んだほうがいいです。それも、ゴクンゴクン飲むのではなく、一口、口に入れたら少し水を転がして体温くらいにして胃に落とすといいでしょう。こうすれば胃液が薄くなる心配も、胃が冷えてしまう心配もありません。

少量ずつ、こまめに補給するのがいいです。

また、頻繁にトイレに行くほど水を飲むのは、腎臓に負担がかかりすぎます。腎臓は濾過(ろか)装置です。濾過処理が必要以上に要求されて疲れた状態を、漢方では腎虚(じんきょ)といいます。腎臓の機能が低下し、検査には引っかかりませんが疲れている状態です。こうなるとだるかったり、気力がなくなったり、根気が続かなかったり、腰痛になったりします。腎機能の低下で濾過処理ができなくなれば、体は逆にむくんでしまいかねません。

また、体が冷えることで体全体の臓器の機能低下が起こり、低体温になったり新陳代謝が悪くなり、少ししか食べていないのに体が太ってしまうということが起こります。

45 強いマッサージはより硬い体をつくってしまう

施術していて健康かどうかは、体の弾力を見ればわかります。

健康な方の体は「ふわふわ」しています。

たとえば、あおむけに寝た背中の下に手を入れ、背骨を天井の方向に押し上げると、軽く持ち上がります。健康で肩がこっていなければ、肩甲骨の下に手を入れて天井の方向に押し上げると、ふわっと持ち上がります。

健康で腰がいい状態なら、あおむけに寝た腰の下に手を入れ天井の方向に押し上げると、ふわっと軽く持ち上がります。健康な体はふわふわ。ちょうど水風船のようです。

一年に一人あるかないかの割合で、背中が亀の甲羅のように硬くなって来院される方がおられます。そういう方は決まって、背中のどこを触ってもカツカツに固くなって、肩がこる、背中が苦しい、頭痛がする、起きているのが辛い、毎日でもマッサージしてほしいと訴えます。

もちろん、こんな方はあおむけに寝た背中に手を入れたくても、手を入れることすらできません。

なぜこんなことが起こるかといえば、体が自分を固めて守る作戦に出ている状態なのですね。もう一つは動きたくても動けない環境がある——つまり**体液循環がすこぶる悪い**のです。

こんな方は**モゾモゾ体操**をしながら、**深呼吸**をときどき行い、固まったところは**つまみ上げる**ようにしてほぐしていくと、薄皮をはぐようによくなっていきます。

CamScannerでスキャン

46 痛みが消えた＝治ったという危険なカン違い

腰痛で「痛み止めを飲んだら痛みがなくなった。治った、治った」とおっしゃる方が多いです。でも、それって「本当に」治ったのでしょうか？多くの方は痛みがあれば薬を飲めばいいと信じています。そして痛み止めの薬を処方されたら、痛みが取れます。当たり前です。そして「よかった、治った」と思います。

この論理っておかしいと思いませんか？

「よかった、痛みを感じなくなった」というなら論理的で、おかしくないです。痛み止めは、痛みを感じなくする薬なのですから。

この場合、症状は消えても痛みを引き起こした原因にはまったくアプローチできていません。若いうちは痛みが消えると動けるし、少し休むと回復するので、この論理のすり替えになかなか気づけないのです。

そして、この論理のすり替えに気づかないまま、薬を飲んでは無理を重ね、いよいよ無理が利かなくなってから「なぜ、なにをしてもよくなれないの？」と焦る訳です。それが通常は40代くらいからやってくる現実です。

だから、**【痛みがない＝健康】という思い込みを捨てていただきたいのです。**

もちろん、健康なら体のどこにも痛みがないのは当然です。

痛みがあるときは頓服としてお薬を服用し、**自然治癒力をアップするモゾモゾ体操**と**深呼吸**を行っていただきたいと思います。

片平悦子（かたひら・えつこ）
一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会（JPSA）代表

赤門鍼灸柔道整復専門学校にて鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の資格取得。
1986年仙台市で治療院を開業。その後、訳あって見知らぬ土地や地方に5回も店舗移転。ところが、どこに行っても口コミだけで3カ月で繁盛し、なかなか予約が取れない治療院になった。
25年で5万人を超える治療経験で得た【整体技術】と【繁盛経営技術】を、2012年より主宰する「女性治療家塾ヘルメス」（2014年1月より一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会〈JPSA〉）で伝えている。受講生の96％が男性治療家・整体師で、講座は毎回満員御礼。
モットーは「辛い症状は根本原因から治すべし」。治療後の姿勢指導、セルフ整体にも定評がある。
現在は、治療家への技術指導の他、繁盛するためのセミナーとして「お金のネガティブマインド克服セミナー」「使命を発見するセミナー」「潜在意識で成功加速させるためのセミナー」を開催している。特に「お金のネガティブマインド克服セミナー」は繁盛店への突破口として、治療院だけでなく多くの方に人気がある。

【パーフェクト整体を受けたい方】
http://perfect-seitai.org

【プロの方】
http://herumes-jpsa.com

図解版『「3つの体液」を流せば健康になる！』
モゾモゾ体操（たいそう）であなたのカラダがみるみる生（い）きかえる！

二〇一四年（平成二十六年）十二月二十二日　初版第一刷発行

著　者　片平悦子
発行者　伊藤　滋
発行所　株式会社自由国民社
東京都豊島区高田三―一〇―一一
〒一七一―〇〇三三 http://www.jiyu.co.jp/
振替〇〇一〇〇―六―一八九〇〇九
電話〇三―六二三三―〇七八一（代表）
企画協力　樺木宏（プレスコンサルティング）
イラスト協力　さわたりしげお
造　本　JK
印刷所　新灯印刷株式会社
製本所　新風製本株式会社

©2014 Printed in Japan. 乱丁本・落丁本はお取り替えいたします。
本書の全部または一部の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）・転訳載・引用を、著作権法上での例外を除き、禁じます。ウェブページ、ブログ等の電子メディアにおける無断転載等も同様です。これらの許諾については事前に小社までお問合せ下さい。また、本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められませんのでご注意下さい。